ہدایت نامہ صحت

(ہدایات و معالجات بلا دوا)

مصنفہ

کویراج ہرنام داس بی۔ اے۔ دہلی

مصنف ہدایت نامہ خاوند۔ ہدایت نامہ بیوی۔ ہدایت نامہ پرورش بچگان۔ ہدایت نامہ غذا
محافظ جوانی۔ نوجوانوں سے خطاب۔ صحت کا چارٹ۔ ہر دلعزیز جنتری کا چارٹ۔ عورت
کی سیرت۔ رسالہ صحت۔ اخلاق۔ زندگی کو کامیاب بنانے کے اصول وغیرہ۔ اور

مالک سکھداتا فارمیسی۔ دہلی

۱۹۵۷ء

تعداد دو ہزار — سولہویں بار

قیمت ۲/-

(اعلیٰ پریس دہلی)

ہماری تصانیف

ادویات کے اشتہارات

سے

پاک ہیں

فہرست تصانیف

ہدایت نامۂ خاوند۔ ہدایت نامۂ بیوی۔ ہدایت نامۂ صحت۔ ہدایت نامۂ غذا اور ہدایت نامۂ پرورش بچگان۔ اردو و ہندی میں ہدایت نامۂ خاوند انگریزی پنجابی مرہٹی گجراتی میں بھی چھپا ہے۔ سندھی بنگالی تلگو میں ترجمے ہو رہے ہیں جلد چھپ جائینگے قیمت ہدایت نامہ خاوند دو روپے باقی کی ڈیڑھ روپیہ

محافظِ جوانی اردو ہندی ۲ر صورت کی صحت و سیرت اردو ہندی فی جلد اردو ہندی پنجابی میں چھپے ہیں باقی زبانوں میں جلدی چھپ جائینگے۔ رسالہ صحت اخلاق اور زندگی کو کامیاب بنانے کے اصول اردو ہندی انگریزی میں بلا قیمت ہندوستان کے سب کتب فروشوں سے مل سکتے ہیں

ہدایت نامہ خاوند اردو ہندی میں بہت چھپتے ہیں۔ ہندی کی قیمت ۱۲ر اردو کی ایک روپیہ ہے

کویراج ہرنام داس بی اے اینڈ سنز۔ گوری شنکر مندر۔ نزد لال قلعہ چاندنی چوک۔ دہلی

ڈاک کا پتہ:۔ کویراج ہرنام داس بی اے دہلی

بھینٹ (نذر)

یہ مفید عام کتاب میں اپنے پوجیہ گورو شری سوامی کرشنانند جی سنیاسی کے چرنوں میں بھینٹ کرتا ہوں جنہوں نے علمِ طب کی باریکیوں سے میرے دماغ کو منور کیا درد مندوں کے درد کی دوا بننے کا شوق عطا کیا اور علاج الامراض میں مجھے ایسا ماہر بنایا کہ گورو چرنوں کی کرپا سے مجھے ہر طرف کامیابی ہی کامیابی ہوتی ہے ۔

سوامی جی مہاراج ! لوگ کہتے ہیں میرے ہاتھ میں شفا ہے مگر میں جانتا ہوں کہ یہ سب کچھ آپ کی مہربانی ہے اور اُن کو آپ کا شکر گزار ہونا چاہیئے نہ کہ میرا ۔

سنیاسیوں کے سرتاج مہاراج ! آپ کا حکم مجھے ہر وقت یاد رہتا ہے اور بندگانِ خدا کی خدمت سے میں کبھی غافل نہیں رہا ۔ یہ کتاب بھی اُن انجان بھائیوں کی خدمت کے لئے لکھی ہے جو یا تو حکیموں ڈاکٹروں سے اتنے دور رہتے ہیں کہ وقت پر اُن کی امداد و مشورہ حاصل نہیں کر سکتے یا اُن کے اتنے نزدیک رہتے ہیں کہ ہر معمولی سے معمولی شکایت کے لئے اُن کے محتاج رہتے ہیں ۔ میں اس کتاب کے ذریعے اُن کو ادویات کے استعمال سے حتی الوسع آزاد رہنے کی تلقین کرنا چاہتا ہوں آپ آشیرباد دیں کہ لوگ میری اس کوشش سے فائدہ اُٹھائیں اور مجھے اُن کی زیادہ سے زیادہ خدمت کرنے کی توفیق عطا ہو ۔

آپ کا فرمانبردار

ہرنام داس

اچھّی صحت کی علامات

اچھے دانت - اچھی بینائی - اچھی بھُوک - اچھی نیند - ٹھیک پیشاب -
ٹھیک پاخانہ - چوڑی چھاتی - سیدھی کمر - اپنی عُمر کے مطابق دُور تک کافی بوجھ
اُٹھا لے جانے کی طاقت - بغیر تھکان کافی لکھائی پڑھائی کر سکنے کی ہمت -
چُست بدن - مُناسب وزن - کام کرنے کو جی چاہنا - ہنسنے کھیلنے کا مزاج ہونا - دل
دماغ پھیپھڑے جگر اور اعضائے تناسل کے افعال کا باقاعدہ ہونا - گرمی سردی
بخوبی برداشت کر سکنا - بُخار کھانسی زکام قبض اور سر درد میں کبھی مُبتلا نہ ہونا

ایسی اچھی اور دائمی صحت حاصل کرنے کیلئے

ہدایت نامہ صحت

میں بُہت مفصّل اور آسان ہدایات دی گئی ہیں!

اور اکثر امراض کے آسان نسخے اور علاج بلا دوا مجرب تحریر کئے ہیں

ہندی میں نام

سواستھ شکھشا ہے۔

ہدایت نامہ صحت

تعارف

(از خان صاحب ڈاکٹر اے۔ آر۔ خان ایم ڈی۔ ریٹائرڈ سول سرجن)

میں نے امریکہ کے ڈاکٹروں اور مصنفوں کا ڈھنگ کویراج ہر رام داس صاحب کی تصانیف میں پایا ہے۔ ہندوستان کے وید حکیم کوئی طبی کتاب لکھیں اس میں دو نقائص ضرور پائے جاتے ہیں۔ جگہ بجگہ اپنی اور اپنی دوائیوں کی تعریف کرتے ہیں پھر آخر میں اپنی دواؤں کی فہرست مع قیمت درج کرتے ہیں۔ دوسرے ان کے مضمون کی عبارت اتنی پر پیچ اور اسقدر طبی اصطلاحات وثقیل عربی سنسکرت کے الفاظ سے بھرپور ہوتی ہے کہ عام لوگوں کے لئے اس کا سمجھنا نہایت مشکل بلکہ نا ممکن ہو جاتا ہے لیکن کویراج صاحب موصوف کی اس اور دیگر تصانیف میں میں نے اس بات کو خاص طور پر نوٹ کیا ہے کہ بہت عام فہم اور آسان طریق پر ہر بات سمجھانے کی کوشش کی گئی ہے۔ اپنی لیاقت کی شیخی بگھارنے کی بجائے اس امر کو زیادہ مد نظر رکھا گیا ہے کہ معمولی سے معمولی لیاقت والا آدمی

بھی اس کتاب کی ہر ہدایت کو بخوبی سمجھ سکے اور اپنی صحت میں اصلاح کر سکے۔ علاوہ ازیں جس جس مضمون پر آج تک کویراج صاحب نے قلم اُٹھایا ہے پبلک کو اُن سب کے متعلق رہنمائی کی بڑی بھاری ضرورت تھی۔

بہت بار تو مجھے کویراج صاحب پر رشک ہوتا ہے۔ ہم ریٹائرڈ آدمی جب اپنے ماضی اور مستقبل پر نگاہ ڈالتے ہیں تو کیا پاتے ہیں؟ روپیہ کمایا۔ کھایا پیا۔ بچوں کو تعلیم دی۔ اُن کی شادیاں کرائیں۔ کوٹھی باغیچہ بنالیا۔ اسی کو زندگی کا مقصد سمجھ لیا۔ اب جبکہ بڑھاپا غالب آگیا ہے اور کچھ کرنے کی ہمت نہیں رہی تو ذاتی طور پر اب مجھے خیال آتا ہے کہ "میرا تو نام بھی اور کام بھی میری زندگی کے خاتمہ کے ساتھ ختم ہو جائیگا۔ لیکن ایسی مفید کتابیں لکھنے والوں کا نام اور کام تو ہمیشہ قائم رہے گا۔ اُن کی موت کے بعد بھی لوگ اُن کی ذات سے فائدہ اُٹھاتے رہیں گے اور دعائے خیر اُن کے حق میں فرماتے رہیں گے"۔

آمدم برسرِ مطلب۔ بیماریوں کی زد کہاں پڑتی ہے؟ ہمارے جسم کے کسی نہ کسی عضو پر ہی تو۔ یہ کویراج صاحب نے بہت اچھا کیا ہے کہ سلسلہ وار ایک ایک عضو کا الگ الگ بیان کر کے اُسے تندرست بنائے رکھنے کے متعلق ہدایات درج فرمادی ہیں اور ساتھ ہی یہ بھی لکھ دیا ہے کہ اگر ان میں کوئی بیماری آجائے تو اُس کا کس طرح دفعیہ کیا جا سکتا ہے۔ دوئم دوائیوں کے استعمال پر زور نہیں دیا بلکہ علاج بلا دوا تجویز فرمائے ہیں اور بکمال فراخدلی خدمت خلق کے انتہائی جذبہ کا ثبوت دیا ہے۔ میرے خیال میں تو کوئی عام بیماری نہیں رہ گئی جو ہماری صحت کو تباہ کر رہی ہو اور اُس کا ذکر کویراج صاحب نے نہ کیا ہو۔ سوئم

ہوا ۔ پانی ۔ دھوپ روشنی وغیرہ کس طرح ہماری صحت میں اضافہ کرتے ہیں اور قدرت کے جاری کردہ ان چشمہ ہائے فیض سے انسان کس طرح زیادہ سے زیادہ مستفید ہو سکتا ہے سب تفصیل کے ساتھ تحریر کر دیا ہے ۔ چہارم ۔ پاخانہ پیشاب نیند وغیرہ کا عنوان پڑھ کر میں اندازہ نہ لگا سکتا تھا کہ کویراج صاحب ان کے متعلق اس قدر مفید نصیحتیں اس کتاب میں دے سکیں گے ۔ میں نے اچھی طرح محسوس کیا ہے کہ آیورویدک اور یونانی علم طب کے ساتھ ساتھ ڈاکٹری ایلوپیتھک علم تشخیص اور علم العلاج میں بھی کویراج صاحب کو کافی ملکہ حاصل ہے ۔ پنجم ۔ خوراک کے متعلق ہمارے بھائیوں کو بہت رہنمائی کی ضرورت ہے ۔ میرا تجربہ ہے کہ ۹۵ فی صدی بیماریاں خوراک کے سلسلہ میں کوئی بدپرہیزی یا بدعملی کرنے سے ہوتی ہیں ۔ اس ضروری مضمون پر اس کتاب میں کافی روشنی ڈالی گئی ہے بلکہ اپنی دوسری کتاب "ہدایت نامۂ غذا" تو بالکل ہی اس مضمون کے لئے وقف کر دی ہے ۔ ششم "انسان کی بدبختیاں" کویراج صاحب نے خوب عنوان چنا ہے یہ مضمون اپنا جواب آپ ہی ہے ۔ کویراج صاحب کو بھی خوب باتیں سوجھتی ہیں ۔

مجھے یقین ہے کہ ناظرین اس کتاب کو اسی دلچسپی کے ساتھ پڑھینگے جس دلچسپی کا سامان اس میں مہیا ہے اور جس خلوص دل کے ساتھ یہ لکھی گئی ہے ۔ اس میں تحریر کردہ ہدایات پر عمل کرنے کی کوشش یقیناً آپ کو بہت سی آفات سے بچا دیگی اور آپ کی صحت میں اضافہ کا باعث ہو گی ۔ میں کویراج صاحب کو اپنی طرف سے اور ناظرین کی طرف سے ان طبی خدمات پر مبارک عرض کرتا ہوں اور دعا کرتا ہوں کہ وہ اسی طرح پبلک کی رہنمائی فرماتے

ہیں جس کا اجر خداوند کریم ان کو عطا فرمائیں گے۔ پبلک کا بھی فرض ہے کہ لائق مصنف کی حوصلہ افزائی کریں۔ جو ناظرین اس کتاب سے فیض حاصل کریں وُہ اپنے رشتہ داروں اور دوستوں کو بھی یاد فرمائیں اور انہیں اس مُفید تصنیف کے مطالعہ کا مشورہ دیں ؛

Red Cross Society میری ریڈ کراس سوسائٹی

Rural uplift Movement رُورل اُپ لِفٹ مُوومنٹ

Health and Education ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ Department، میونسپل کمیٹیوں اور ڈسٹرکٹ بورڈوں Municipal Committees and District Boards

Reading Rooms and Libraries, ریڈنگ رُوم اور پبلک لائبریریوں کے افسران سے بصد زور درخواست ہے کہ وُہ اپنی مفید خلائق سرگرمیوں کو زیادہ مؤثر بنانے کیلئے اپنے حلقہ اثر میں اس مُفید کتاب کی کاپیاں تقسیم کریں کوئی ریڈنگ رُوم لائبریری و کتب خانہ اس کتاب سے محرُوم نہ رہنا چاہیئے۔ کوبراج صاحب بھی ایسے اداروں کے لئے خاص رعائتی قیمت پر کتاب ہذا دے دینے سے عُذر نہیں فرمائیں گے۔ الیسا میرا یقین ہے۔ فقط ؛

(خانصاحب ڈاکٹر) اے۔آر خاں ریٹائرڈ سول سرجن۔

۱۹۵۰ء سے ہدایت نامہ صحت کے صفحات ۲۱۲ سے ۲۶۴ کر دیئے گئے ہیں

"کون شخص بیماری سے بچا رہتا ہے"۔ "شرابی گورو" اور تمباکو چھڑانے کے متعلق کامیاب تجربے، بہت معرکہ کے مضامین اس کتاب میں ایزاد ہوئے ہیں۔

فہرست مضامین ہدایت نامہ صحت

ط کون شخص بیماری سے بچا رہتا ہے؟

ہدایت نامۂ صحت

دیباچہ

جہان دُنیا کے جتنے بھی کام ہیں۔ اُن سب کا انحصار تندرستی پر ہے۔ صرف تندرست انسان ہی دولت کما سکتا ہے۔ اخلاقی مذہبی قومی ازدواجی[1] اور ہر قسم کے فرائض ادا کر سکتا ہے۔ جان اور جہان کے لُطف اُٹھا سکتا ہے۔ بیمار آدمی کچھ نہیں کر سکتا۔ بلکہ وہ تو دُوسروں پر بوجھ ہے۔ اس کی اپنی زندگی بدمزہ ہوتی ہے اور دُوسروں کی زندگی کو وہ خواہ مخواہ بدمزہ کر دیتا ہے۔ اس واسطے ہر انسان کا فرض ہے کہ تندرستی کو قائم رکھنے کی پُوری پُوری کوشش کرے اور اگر کسی وجہ سے صحت میں فرق آ گیا ہے تو اُسے بحال کرنے کیلئے ذرا بھی دیر نہ کرے۔ کیونکہ بیماری بڑھی ہوئی مشکل سے رُکتی ہے لیکن نئی بیماری جلدی دب جاتی ہے ؞

آج کل بیماریاں بُہت بڑھ رہی ہیں۔ اُس کی وجہ ایک تو یہ ہے کہ لوگ دن بدن خواہشات کے غلام ہوتے جاتے ہیں۔ اُن کا اپنے حواس پر قابو نہیں

---

[1] خاوند اور بیوی کے رشتہ کے متعلق ہر دو کے فرائض

دن بھر چرتے ہی رہیں گے۔ اس کے علاوہ دو وقت روٹی بھی کھائیں گے تو
اس میں کئی قسم کے تیز مصالحے چٹنیاں۔ کھٹائیاں۔ مٹھائیاں شامل ہونگی
دودھ اور گوشت۔ چاول اور سرکہ۔ مچھلی اور مٹھائی وغیرہ مخالف غذاؤں کے
ایک ہی وقت میں استعمال کرنے سے پرہیز نہیں کریں گے۔ زکام نے چاہے
نڈھال کر رکھا ہو مگر ملائی کی برف۔ آئس کریم اور گول گپے ضرور کھائیں گے
دن بھر دفتر میں کام کی زیادتی کی وجہ سے چاہے طبیعت لیٹنے کے لئے مجبور کر
رہی ہو مگر ۱۲ بجے رات تک سنیما ضرور دیکھیں گے شہوت نفسانی پر قابو نہیں۔
زندگی کے جوہر ویرج (دھات) کو اس طرح بے دردی سے ضائع کیا جاتا ہے
کہ جوانی میں بڑھاپے کا مزہ دیکھنے کے علاوہ اُن کے خون میں بیماریوں کا مقابلہ
کرنے کی طاقت نہیں رہتی اور اسی سردی گرمی یا کھانے کی کمی بیشی سے
بیماری ان پر فوراً حملہ کرتی ہے۔ اس طرح بیماریاں دن بدن بڑھ رہی ہیں +

بیماریوں کے بڑھانے کے ذمہ دار کسی حد تک بورڈنگ اور ہوٹل بھی
ہیں۔ جہاں چار چار دن کی سڑی باسی سبزی پکتی ہے روٹیوں پر سوکھا کچا
آٹا تھپا جاتا ہے۔ صبح شام ماش کی دال ہی پکتی رہتی ہے۔ بیماریاں بڑھنے
کے ساتھ ساتھ حکیم ڈاکٹر بھی بڑھتے جاتے ہیں۔ چنانچہ معمولی سے معمولی بات
کے لئے بھی لوگ اُن کا بھروسہ لینے لگ گئے ہیں۔ "ڈاکٹر صاحب! آج مجھے
تین چھینکیں اکٹھی آگئیں دوائی دیجئے"۔ اُف! قیامت آگئی۔ تین چھینکیں
اکٹھی؟ خدا ہی خیر کرے۔ سر درد۔ زکام۔ تھکان۔ قبض تو روزمرہ کی بات ہے۔
جو لوگ اپنی عادات اور خوراک سُدھارنے کی بجائے ڈاکٹروں کی محتاجی کرتے ہیں

وہ چلتے پھرتے ہسپتال بن جاتے ہیں اور تمام عمر دوائی کے استعمال سے چھٹی نہیں پاتے طبیعت دوائی کی ایسی عادی ہو جاتی ہے کہ پھر دوائی کے بغیر زندگی مشکل ہو جاتی ہے صحت اور پیسے دونوں کا ستیاناس ہوتا ہے۔

زمانۂ قدیم میں جبکہ وید حکیم بہت تھوڑے تھے۔ بیس بیس کوس پر مشکل سے کوئی دواخانہ ہوتا تھا۔ اُس وقت لوگ کم بیمار ہوتے تھے۔ یہ نہیں کہ اُس زمانے میں بیماریاں تھیں ہی نہیں بلکہ لوگوں کے دل کی حالت اور تھی وہ سمجھتے تھے کہ بیمار جو پڑیں تو علاج کہاں سے کرائیں گے اس واسطے وہ جان میں کوئی نقص معلوم ہونے پر فاقہ کر لیتے تھے کیونکہ فاقہ دُنیا کی ۳/۴ بیماریوں کا واحد علاج ہے۔ بشرطیکہ شروع میں اور مناسب موقعہ پر کیا جاوے۔ آج کل پرہیز کہاں؟ پیٹ میں درد ہو رہا ہے مگر گوشت ضرور کھانا ہے۔ حلوہ اور مٹر پنیر گھر میں پکے ہیں اُن سے کیسے باز آئیں ہمارے آباؤ اجداد کو دوائی پر ایک پیسہ خرچ کرنا قیامت معلوم ہوتا تھا لیکن آج کل آمدنی کا ایک خاصہ حصہ ڈاکٹر کی نذر ہو جاتا ہے۔ یہ بھی خرچ کا ایک ضروری حصہ ہو گیا ہے۔ اس واسطے لوگ اب اس خرچ کو زیان محسوس ہی نہیں کرتے۔ بدپرہیزیاں اور بدعملیاں بھی کرتے رہتے ہیں اور دوائیاں بھی کھاتے رہتے ہیں ع

یہ بھی جاری ہے وُہ بھی جاری ہے

آج سے پچاس ساٹھ سال پہلے تک گھروں کی بوڑھی عورتیں فاقہ سیپیہ اور خوراک کے خاص خاص کڑے کڑے پرہیزوں سے بڑی بڑی بیماریوں کو

دریست کر لیتی تھیں۔ علاج معالجے ہیں وہ کبھی اتنے مرکب اور پیچیدہ نسخوں
کی ضرورت ہی محسوس نہ کرتی تھیں بلکہ گھر کی معمولی معمولی چیزوں مثلاً سونٹھ
نگھی۔ ہرڑ۔ بہیڑا۔ آنولہ۔ سنا۔ ریوند چینی۔ املتاس۔ گلقند۔ بالسہ۔ چرائتہ۔ چاکسو
گوگل۔ سجّی کھار۔ ارنڈ کے بیج۔ دار چینی۔ لونگ۔ سونف۔ اجوائن۔ نوشادر وغیرہ
چند موٹی موٹی بے ضرر اور کار آمد چیزوں سے ہی اکثر عموماً ہر بیماری کو شروع
میں ہی جیت لیتی تھیں۔ مگر یہ خیال اب نئے زمانے کے مردوں عورتوں میں یا
کافور ہوتا جاتا ہے۔ ہاں کئی سمجھدار مرد اور عورتیں ہیں بھی جنہیں اگر کہا گیا
کہ ڈاکٹروں حکیموں کی محتاجی ہر چھوٹی چھوٹی بات کے لئے کرنا چھوڑ دو۔
بال بچہ داری اور گرہستی میں اکثر ہو جانے والی چھوٹی موٹی بیماریوں اور اُن
کے دفعیہ کا علم ہونا نہایت ضروری ہے تو اُن کا یہ جواب رہا کہ اچھا صاحب
ہمیں وقت دیجے ہم سیکھیں گے یا کوئی مستند کتاب بتائیے ہم وہ پڑھیں گے
مگر اس کا میرے پاس خاطر خواہ جواب نہیں ہوتا تھا۔ میں اُن کے لئے کوئی
آسان کتاب تجویز نہ کر سکتا تھا کیونکہ یونانی اور ویدک علم طب و قانون صحت
کی کتابیں تو سینکڑوں ہیں مگر وہ تمام ویدوں حکیموں کے پڑھنے کے واسطے
لکھی گئی ہیں۔ ان میں وہ وہ اصطلاحات Technical Terms.
اور وہ محاورے لکھے ہیں جو سوائے وید حکیم کی امداد کے سمجھ میں نہیں آسکتے۔
یونانی کتابوں میں تو اور بھی مشکل ہے۔ کیونکہ عربی کے بڑے ثقیل اور مشکل الفاظ
ہر سطر میں ملتے ہیں۔ اردو مترجموں نے بھی شب یمانی کو پھٹکری و وجع المفاصل
کو درد جوڑ یا فواق کو ہچکی لکھنا گوارا نہیں کیا۔ بلکہ ترجمے میں وہی کے وہی
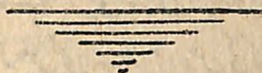
٭ نبات کو مصری فلفل کو مرچ وغیرہ آسان نام ترجمے میں ہیں دیے

الفاظ دھر دئے ہیں۔ اب کیا پلے پڑے پڑھنے والوں کے؟ علاوہ ازیں صحت یابی کے قدرتی طریقوں اور بغیر ادویات تندرستی حاصل کرنے کے ذرائع کو قطعی طور پر نظر انداز کر دیا ہے۔ سب زور نسخوں پر ہی لگا دیا ہے۔ نسخے بھی وید کیا یونانی کی کسی کتاب کو دیکھ لو۔ ایک ایک مرض کے پچاس پچاس دئے ہیں۔ وید حکیم تو سمجھ سکتے ہیں کہ فلاں صورت مرض میں یہ نسخہ مفید ہے فلاں میں نہیں۔ مگر عام Layman خانہ دار گھر گرہستی کے لیئے تو اتنے نسخے گورکھ دھندا معلوم ہوتے ہیں۔ وہ نہیں سمجھ سکتا کہ اتنے نسخوں میں سے کونسا برتے چنانچہ وہ ان کتب سے کسی قسم کا فائدہ اٹھانے سے محروم رہتا ہے۔

میں نے انگریز اور امریکن ڈاکٹروں کی بیسیوں کتابیں دیکھی ہیں جو گرہستیوں اور خانہ داروں کے واسطے بہت آسان پیرایہ میں لکھی گئی ہیں اور گھر بیٹھے ہر کوئی اُن سے فائدہ اُٹھا سکتا ہے۔ اُن کو سمجھنا کچھ مشکل نہیں۔ اُن میں مرض کی پہچان اور اُس کے دفعیہ کے سہل طریقے لکھے ہوتے ہیں۔ ہر قسم کے پرہیز کا باقاعدہ اندراج ہوتا ہے۔ ایسی کتابیں دیکھ دیکھ کر بیسیوں دفعہ میرے دل میں اُمنگ اُٹھی کہ میں بھی اپنے اہلِ وطن کی کوئی اس طرح کی خدمت کروں اور دیسی طریقہ علاج کے مطابق کوئی مفید عام آسان سی کتاب ہندوستانی زبان میں لکھوں۔ میں نے ہدایت نامۂ غذا اسی جذبہ سے لکھا اور لوگوں نے اتنی پسند کیا کہ ہاتھوں ہاتھ پہلا ایڈیشن ختم ہو گیا۔ ۱۹۳۹ء تک پچیس ہزار بک چکی ہے۔ ہدایت نامۂ غذا کے دیباچہ میں ہی کہیں ہدایت نامۂ صحت اور تعلیم علاج کے چھاپنے کا ذکر کیا تو سینکڑوں فرمائشیں آنے لگیں۔

اس کتاب کی خوبی یا ضرورت کے متعلق میں کچھ نہیں کہتا کتاب آپ
کے سامنے ہے آپ خود اندازہ لگا سکتے ہیں۔ مَیں نے اپنی طرف سے پوری
کوشش کی ہے کہ کتاب کو زیادہ سے زیادہ مفید بنایا جا سکے۔ اس میں
کوئی مشکل بات ایسے طریقہ پر نہیں لکھی کہ عام لیاقت کا آدمی نہ سمجھ سکے
یہ کتاب حکیموں ویدوں کے لئے نہیں بلکہ گرہستیوں اور عام خانہ داروں
کے واسطے لکھی گئی ہے ٭

کتاب میں کیا کیا دیا ہے؟ اس کے متعلق دیباچہ میں ذکر آنا چاہیئے
تھا لیکن خانصاحب ڈاکٹر اے۔آر خان ایم۔ڈی نے اپنے تعارف میں اُس
کا مختصراً ذکر کر دیا ہے۔ اس واسطے اس کا دُہرانا مناسب نہ سمجھ کر جو کچھ اس
کے متعلق میں نے خود لکھا تھا اُسے کاٹ دیا۔ جن ناظرین نے "تعارف" پڑھے
بغیر دیباچہ سے کتاب پڑھنا شروع کر دیا ہو وہ اُن صفحات کے مطالعہ کی
تکلیف فرمائیں ٭



ہدایت نامۂ صحت

ہزار نعمت کا ایک راز

قدرِ صحت مریض سے پوچھو
تندرستی ہزار نعمت ہے

مَیں اکثر مریضوں سے گھرا رہتا ہوں۔ میرے کانوں میں ہر وقت مریضوں کے دُکھ درد کے قصے پڑتے رہتے ہیں کسی دیرینہ یا پیچیدہ مرض کی صورت میں بیمار کی درد بھری کہانی اُس کی لمحہ بہ لمحہ بڑھتی پریشانی۔ اُس کے تیمارداروں کی بے چینی۔ اُس کے بچّوں کے سہمے ہوئے چہرے۔ دھڑکتے ہوئے دِل۔ اُن سب کی عاجزی و مجبوری۔ اُن کا بار بار نہایت دردمند لہجہ میں پوچھنا "کیوں کویراج صاحب! آپ نے کیا دیکھا ہے؟ آپ نے کیا سمجھا ہے؟ کیا یہ مریض اچھا ہو جائے گا؟" اس زندگی اور موت کے درمیان کشمکش دیکھ کر کون پتھر دِل ہوگا جو نہ پسیجے گا مَیں ناظرین سے چھپانا

نہیں چاہتا۔ بارہا یہ نظارہ دیکھ کر میرا دل بھر آیا۔ آنکھوں میں آنسو آ گئے۔ مریض اور اُس کے لواحقین سے نظر چُرا کر مَیں کسی بہانے دُوسرے کمرے میں چلا گیا۔ مُنہ دھو کر اور دل کو مضبُوط کر کے پھر لوٹ آیا۔ مریض کو رُخصت کرنے کے بعد میں نے بارہا دِل میں کہا "میری بھی کبھی ایسی حالت ہو سکتی ہے۔ میرے بچّوں کو بھی اسی طرح بیماری گھیر سکتی ہے" لیکن فوراً ہی بعد دِل کو ایک ڈھارس سی آجاتی کہ ضرُوری نہیں کہ سبھی اس طرح بیمار اور پریشان ہوں۔ کوئی مرض ہماری اپنی طرف سے قصوُر ہُوئے بغیر نہیں آسکتا۔ بیماریوں کی بُنیاد کی کھوج کرتے کرتے ۹۵ فی صدی حالات میں ثابت ہُوا کہ اس کی تہ میں کوئی نہ کوئی چسکہ ہے۔ کھانے کا چسکہ۔ پینے کا چسکہ۔ مجامعت کا چسکہ۔ تماش بینی کا چسکہ اور ہر قسم کئی نانا پرکار کے چسکے کوتہ اندیش اور کمزور دِل انسانوں کو گمراہ کر دیتے ہیں۔ قدُرت مادرِ مہربان کی طرح اُنہیں چیتاونی دیتی ہے۔ وہ تھوڑی بیماری میں قدُرت کے اشارہ کو سمجھنے اور اپنی غلطی سے باز آجانے سے انکار کرتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ مرض بڑھ کر لا علاج ہو جاتا ہے اور قدُرت اس قسم کے لاپرواہوں سے اپنا بدلہ چکا لیتی ہے۔

مَیں نے کُچھ ایسیوں کو مصیبت میں گرفتار ہوتے دیکھا جو ماش کی دال جیسی بظاہر بے ضرر چیز متواتر اور لگاتار کئی سال تک صبح شام بہت مقدار میں اور کافی گھی ڈال کر کھاتے رہے۔ اُسی کے بوجھ سے پیٹ کی مشین ایسی خراب ہُوئی کہ سُدھارے نہ سُدھر سکی۔ گوشت خوری میں انتہا کرنے والے ہزاروں کو ذیابیطس گنٹھیا و درد جوڑ اور پیٹ کی بیماریوں میں بُری طرح مُبتلا

ہوتے دیکھا۔ مجامعت میں کوئی دن خالی نہ چھوڑنے والے لاکھوں زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھے۔ روزانہ سنیما دیکھنے والے سینکڑوں ایسے بھی نوجوانوں کو جانتا ہوں جن کو اب دن کو اونٹ بھی دکھائی نہیں دیتا۔ ورزش سے جی چرانے والے جن کو آرام طلبی کا چسکہ کچھ ہاتھ پیر ہلانے نہیں دیتا وہ کروڑوں ہیں جو زندہ تو ہیں لیکن زندگی کا وہ میٹھا سلونا لطف اٹھانے سے محروم ہیں جو ایک صحیح معنوں میں تندرست آدمی کو نصیب ہے۔ کسی کو قبض ہے کسی کو کھانا اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا کوئی ڈکار رہا ہے کوئی پاد رہا ہے کسی کا خون خراب ہو رہا ہے۔ کسی کو سر درد کا عارضہ ہو رہا ہے کسی کا جگر کام نہیں کر رہا۔ کسی کا ہارٹ فیل ہو رہا ہے۔ کوئی دائمی زکام میں مبتلا ہے۔ کوئی دمہ کا شکار ہو رہا ہے۔ کسی کا چار چھ میل چلتے دم پھول جاتا ہے۔ کسی کا چار چھ صفحے کتاب کے پڑھنے میں ہی سر چکرانے لگ جاتا ہے کسی کا جسم چوہے جتنا کسی کا پیٹ گھڑے جتنا۔ کوئی مجنوں کی پسلی کی طرح دبلا۔ کوئی لیلے کی انگلی کی طرح پتلا۔ ایک سے ایک بڑھ کر۔ ایک انگریز فلاسفر نے خوب کہا ہے

Man never dies. he kills himself

یعنی "انسان مرتا کبھی نہیں۔ یہ اپنے آپ کو خود ہی مار دیتا ہے"۔ ہم وید حکیم اور ڈاکٹر لوگ اس سچائی کو بہت اچھی طرح جانتے ہیں۔ اس میں رتی بھر مبالغہ نہیں۔

ان تمام بدعملیوں اور بدپرہیزیوں کا اتنا آہستہ آہستہ اثر ہوتا ہے کہ ہم جان نہیں سکتے کہ کب اور کس طرح یہ ہماری صحت کے مکان کے ایک

ایک شہتیر کو اور ہماری صحت کی کتاب کے ایک ایک ورق کو گھن کے کیڑے کی طرح کھا جاتے ہیں ÷

جہاں صحت کے اصُولوں کی خلاف ورزی کرنے سے اتنی بربادیاں ہیں وہاں صحت کے اصُولوں کی تعمیل کرنے میں جہاں آبادیاں بھی بے شمار ہیں۔ آپ برباد ہونا چاہتے ہیں یا آباد ؟ آپ کا جواب قدرتاً یہی ہوگا کہ "آباد"۔ یقیناً آپ کی یہ خواہش پُوری ہونا نہ تو مشکل ہے اور نہ ناممکن۔ آج ہی قُدرت کی آواز کو سُنو۔ اگلے صفحات میں دی ہوئی تمام ہدایات پر عمل کرنے میں دعوے کے ساتھ کہتا ہوں کہ دو چار ماہ میں ہی صحت میں زمین اور آسمان کا فرق پائیں گے۔ لیکن اس دُنیا میں ہر طرح کے مفاد کیلئے قربانی اور محنت کی ضرورت ہے اسی طرح صحت بھی انہیں کا دامن تھامتی ہے جو صحت کے حصُول کے لئے صدقِ دلی سے محنت کرتے ہیں اور جیبکوں کو اس کی قربانگاہ پر نثار کر دیتے ہیں۔ نہ مفت میں دولت ہاتھ آتی ہے نہ مفت میں صحت ÷

دوستو! صحت ہی اس دُنیا میں قیمتی سے قیمتی خوبصورت سے خوبصورت اور بلوان سے بلوان ہے۔ امیروں کی امیری کا راز حسینوں کے حُسن کا راز اور سرکشوں کی تمام سرکشی کا راز صحت میں ہے لیکن وقت آنے پر ہم نے بیسیوں امیروں کو سینکڑوں حسینوں کو اور ہزاروں سرکشوں کو بُری طرح مرض کے پنجے میں جکڑے ہوئے اور آہ و زاری کرتے ہوئے دیکھا ہے۔ اس وقت امیر کی امیری کی قیمت ایک کوڑی سے بھی کم ہوتی ہے

حسین کا حسن ایک کملائے ہوئے اور روندے ہوئے پھول سے بھی بدتر نظر آتا ہے اور سرکش کی سرکشی بہت بُری طرح خاک میں ملی ہوتی ہے۔

لیکن میں اس کتاب کی ہدایات پر عمل کرنے والوں سب امیروں غریبوں خوبصورتوں بدصورتوں۔ بلوانوں کمزوروں کو جان بخشی اور زندگی کی سلامتی کا جام پیش کرتا ہوں۔ صحت اور تندرستی کا خوشگوار پیام گوش گذار کرتا ہوں۔ صحت آپ کے لئے ہے۔ طاقت آپ کے لئے ہے۔ زمانہ بھر کی خوشیاں آپ کے لئے ہیں۔ صحت والوں نے ہی دولت کمائی ہے (دولت کما کر صحت سے لاپرواہ ہو جانا اور پھر بیمار ہو جانا اور بات ہے لیکن دولت کمانے کا اوّل راز صحت والوں کو ہی ملتا ہے) صحت والوں نے ہی ہل جوتے ہیں اور صحت والوں نے ہی کارخانوں اور حکومتوں کی بُنیادیں رکھی ہیں۔ صحت والے سائینسدانوں نے ہی دُنیا کو بجلی کی روشنی۔ موٹریں۔ ہوائی جہاز۔ ریل گاڑیاں اور ریڈیو عطا کئے اور سب سے بڑھ کر صحت والوں نے ہی اچھے گھر آباد کئے ہیں۔ آپ تسلیم کریں گے کہ اس دُنیا کی تمام کشمکش اسی لئے ہے کہ ہماری گھر کی چار دیواری کے اندر کی زندگی سکھی ہو اور یہ صحت والوں کے حصے میں ہی آتی ہے۔

غرضیکہ ہر قسم کی کامیابی خوشی اور سُکھ کا راز ہے صحت' اور صحت کا راز ہے ہر قسم کے جھگڑوں کی قربانی جھگڑوں کی قربانی کے بعد یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ وہ کون سا دستورالعمل ہے جس کی پیروی روز بروز صحت کے اضافہ کا باعث ہوتی ہے جوانی کے مستقل قیام میں ممد و معاون ہوتی

ہے بڑھاپے کو پاس نہیں پھٹکنے دیتی اور سو سال کی پوری قدرتی عمر بسر کرنے کے لائق بناتی ہے۔ اگلے صفحات پر اسی دستور العمل کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالی گئی ہے

(صفحہ ۲۴ کا باقی مضمون)

تشریح سے ضرور مستفید ہو کر صفائی اور کھشا کی عادت ڈالتے ہوئے غم غصہ اور بیماری سے آزاد رہیں گے

(۹) وہ شخص بھی بیمار نہیں ہوتا جسے نیک بزرگوں کے پاس بیٹھنے کا شوق ہو نیز اُن کا نیک مشورہ میسر ہو۔" پنجاب کے ایک بڑے شہر کے ایک امیر محلّہ کی پانچ لڑکیاں بیس بائیس برس کی ہو جانے کے باوجود والدین کے دماغ بہت اونچے ہونے کی وجہ سے کنواری تھیں۔ پانچوں گریجویٹ قبول صورت اور خوش گلو۔ وہ ہمیشہ سوچتی رہتیں کہ کسی طرح والدین پر مزید بوجھ نہ بن کر کہیں سروس وغیرہ کر لیں۔ آخر کار فیصلہ یہ ہوا کہ اپنے اپنے گھر سے کچھ نقدی چرا کر ایک مقرر شدہ رات کو ڈاک گاڑی سے بمبئی چلی جائیں اور وہاں سینما کی تصویریں بنانے والی فلم کمپنیوں میں ملازمت تلاش کر کے آزاد زندگی بسر کریں۔ اُن میں سے ایک نے اپنی ایک سہیلی کی نیک اور عمر رسیدہ ماتا کو اپنا بھید بتاتے ہوئے اُس سے مشورہ لیا۔ ماتا نے سمجھایا کہ یہ بھول گناہ اور پشیمانی کے ساتھ خون کے آنسوؤں کا راستہ ہے۔ چنانچہ وہ تو باز آ گئی۔ باقی چار چلی گئیں۔ وہاں قریب قریب سب کمپنیوں کی خاک چھانی کہیں روپیہ کی رشوت دے کہیں عزت کی رشوت دے۔ ایک صبح امید بنتی دوسری صبح ٹوٹ جاتی۔ اس طرح ہوٹلوں کی روٹیاں کھاتے مصیبتیں سہتے بہت بے حال اور بہت کمزور بیمار ہو کر دو گھر لوٹ گئیں ایک مر گئی۔ ایک کو وہیں تپدق کے ہسپتال میں داخل ہونا پڑا لیکن پانچویں ہر طرح کی بے عزتی اور مصیبت سے بچ گئی جس نے نیک بزرگ عورت کا مشورہ لیا۔

مجھے بھروسہ ہے کہ ناظرین بیماری سے بچنے کے ان سونے کے اکھشروں میں لکھنے لائق ٹو اصولوں کا اپنے سب ملنے والوں کو مطالعہ کرائیں گے تاکہ میری اس خدمت سے سب مستفید ہوں۔

کون شخص بیماری سے بچا رہتا ہے؟

آیور وید کے مدرسہ میں پڑھنے والے شاگرد نے اُستاد سے پُوچھا۔ "گورو جی! کون ہے جو بیماری سے بچا رہتا ہے۔ وہ کون سے اعمال و افعال ہیں، جنکی ثابت قدمی کے ساتھ پیروی کرنے سے انسان کسی بیماری کے پنجے میں گرفتار نہیں ہوتا۔" گورُو جی نے سنسکرت کی نثر میں کئے گئے سوال کا جواب منظوم سنسکرت میں دیا:-

नित्य हिताहार विहार सेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः
दाता समः सत्यपरः क्षमावान आप्तोपसेवी भवत्यरोगः

ترجمہ:- وہ شخص کبھی بیمار نہیں ہوتا (۱) جو ہمیشہ صرف وہی کچھ کھاتا پیتا ہے جو اُسے مُفید و موافق ہوا کرتا ہے (۲) جو اپنا رہن سہن پہران وغیرہ عین ضرورت کے مطابق رکھتا ہے (۳) جو سوچ سمجھ کر ہر کام کرتا ہے (۴) جو نفسیات اور وِشیوں کا غلام نہیں ہوتا (۵) جو داتا ہے۔ (۶) جو ہر حال میں ایک جیسا رہتا ہے۔ (۷) جو اپنے ہر قول و فعل میں سچائی ہی کو مدِ نظر رکھتا ہے (۸) جو بھول چُوک معاف کر دیتا ہے۔ (۹) جسے بڑوں بزرگوں کے نزدیک رہنے کا شوق ہوتا ہے۔

اس دو سطروں کے ایک شعر یا شلوک میں اتنے بڑے سوال کا جواب کیا آسکتا ہے اور نو باتیں گِنا دینے سے شاگرد کا گھر کیا پُورا ہو سکتا تھا لیکن یہ جواب ہے بڑے مرکے کا۔ اگر اِن نو باتوں کی تشریح میں ہدایت نامۂ صحت کے

ناظرین کے پیش کر دوں تو اس ایک شلوک کی تہ میں وہ وہ نکتے آپ پائیں گے جو اگر پلّے باندھ لئے جائیں تو انسان کی زندگی میں ایک بہت دل خوش کُن کایا پلٹ ہو جائے۔ یا سنسکرت کی اصطلاح میں کہوں تو کایا کلپ ہی ہو جائے آیورویدکے آچاریہ نے محض اتنا کہا کہ وہ شخص بیمار نہیں ہوتا۔ میں صدقِ دل سے محسوس کرتا ہوں کہ ان نو ہدایتوں پر مکمل فرمانبرداری کے ساتھ چلنے والا انسان دیوتا کا درجہ حاصل کریگا۔ دیوتا کئی طرح کے ہوتے ہیں لیکن انسانوں میں جو دیوتا ہوتا ہے اُس کی تشریح مختصراً یہ ہے کہ اُس کا جسم خوب گٹھا ہوا ہوتا ہے اُس کا چہرہ سُرخ و سفید ہوتا ہے۔ اس کے بشرے سے نور ٹپکتا ہے۔ اُس میں ہاتھی کا سا زور اور شیر کی سی جرأت اور ہمت ہوتی ہے۔ اُس کی عقل بہت تیز اور اُس کی اخلاقی و رُوحانی زندگی بہت بُلند ہوتی ہے وغیرہ وغیرہ۔ مَیں اپنی خوش قسمتی سمجھتا ہوں کہ ایسی اعلےٰ تعلیم اپنے ناظرین کے پیش کرنے کا مجھے موقعہ ملا ہے۔ مَیں اختصار کے ساتھ ان ہدایات کی تشریح نمبروار پیش کرتا ہوں۔

(۱) "وہ شخص کبھی بیمار نہیں ہوتا جو صرف وہی کچھ کھاتا پیتا ہے جو اُسے مُفید و موافق ہُوا کرتا ہے"۔ مَیں عرض کئے دیتا ہُوں کہ انسان کو کیا مفید و موافق ہُوا کرتا ہے۔ یہ بتانا کچھ مشکل نہیں۔ اپنا اور دُوسروں کا تجربہ بہترین رہنما ثابت ہوتے ہیں اگر کوئی اُن تجربوں سے فائدہ اُٹھانا چاہے۔ ایک شخص کو معلوم ہے کہ اُسے اچار کھانے سے کھانسی ہو جاتی ہے۔ دُوسرے کو معلوم ہے کہ دہی کی لسی سے اُسے نزلہ و زکام کی شکایت ہو جاتی ہے۔ تیسرے کو معلوم ہے کہ پالک پپیتہ مُولی شلغم دلیا دُودھ مونگ کی دال کے استعمال سے اُس کا ہاضمہ بہت اچھا رہتا ہے۔ چوتھے کو

معلوم ہے کہ دن بھر میں دو بار کھانا اور ایک بار ہلکی چائے اُسے مُفید رہتے ہیں لیکن ان تین بار کے علاوہ کچھ بھی کھانے پینے سے اُس کی طبیعت صاف نہیں رہتی۔ پانچویں کو معلوم ہے کہ چائے سے اُسے گرمی خشکی معلوم ہوتی ہے اور اُس کی نیند خراب ہو جاتی ہے لیکن دہی کی لسی اُس میں ہمیشہ تازہ جان ڈال دیتی ہے۔ چھٹے کو معلوم ہے کہ اُس کی بدخوابی کا بہترین علاج یہ ثابت ہُوا ہے کہ اُسے سونے وقت چھٹانک بھر مِلائی مِل جائے۔ جب بھی اُس نے مِلائی میسّر ہونے کے باوجود اِس معاملہ میں سُستی یا لاپرواہی کی تو اُسے پچھتانا پڑا۔ ساتویں کو معلوم ہے کہ برف یا برف کی چیز استعمال کرنے سے اُس کا سر بھاری ہو جاتا ہے اور پیاس زیادہ لگتی ہے آٹھویں کو معلوم ہے کہ سگریٹ کا استعمال اُس کے گلے میں خرخراہٹ کا باعث ہُوا کرتا ہے۔ نویں کو معلوم ہے کہ جب بھی اُس نے پیٹ بھرنے سے چار لقمے کم کھا لئے تو خُوب مزے میں رہا اور چار لقمے زیادہ کھا لئے تو اُس کے پیٹ میں ہوا بھر میں بوجھ اور جسم میں سُستی ہی رہی۔ دسویں کو یہ تو معلوم نہیں ہوتا کہ کس چیز سے اُسے نفع ہے کس سے نقصان لیکن اُسے صحت کی کوئی کتاب پڑھ کر یا بڑوں بزرگوں سے سُن کر یہ بخوبی معلوم ہے کہ برف کھٹائی سگریٹ شراب گوشت اور خصوصاً گوشت کی بوٹی۔ زیادہ مصالحے زیادہ گھی۔ دُھلی ہوئی دالیں۔ باسی روٹی۔ بے وقت کھانا۔ کھانے پر کھانا۔ بار بار چیزیں چکھتے رہنا۔ آٹھ آٹھ دس دس گھنٹے دولت کمانے کے دھندوں میں جُٹے رہ کر کھانے کی فکر نہ کرنا۔ کھانا کھا کر محنت ورزش کرنا۔ کھانا اچھی طرح نہ چبا کر جلدی جلدی نگلتے جانا۔ کھانے کے ساتھ پاؤ آدھ پاؤ سے زیادہ پانی پینا وغیرہ صحت کیلئے

نقصان دہ ہیں اور اگر کسی کو تندرستی کی وجہ سے ان تمام معاملات میں بدپرہیزی و بداعتدالی تکلیف دہ معلوم نہ ہو لیکن برائی آخر کو بری ہی ہے غلطی آخر کو غلطی ہی ہے اور برائی و غلطی کا نتیجہ جلدی نہیں تو دیر سے آخر بھگتنا ہی پڑتا ہے۔ اسے یہ بھی معلوم ہے کہ اس کے واقفکاروں میں سے فلاں شخص فلاں بدپرہیزی و بداعتدالی کی وجہ سے بیمار ہوا یا بیمار رہتا ہے اور فلاں فلاں غلطی کا اسے نہایت تلخ تجربہ ہوا ہے۔

اب اگر اوپر گنائے گئے دس آدمی متذکرہ بالا اپنے تجربے یا دوسروں کے تجربے کے باوجود وہ سب کچھ کھانے پینے سے باز نہیں آتے جو غیر مفید اور ناموافق ثابت ہو چکا ہے یا وہ سب کچھ نہیں کھاتے پیتے اور اس طرح نہیں عمل کرتے جس کا مفید و موافق ہونا ثابت ہو چکا ہے تو وہ بیماری سے نہیں بچے رہ سکتے۔ کسی نہ کسی دن بیماری ان کو دھر گھسیٹے گی لیکن جو ہر وقت خیال رکھتے ہیں کہ وہ صرف وہی کچھ کھائیں گے اور پیئیں گے جو مفید و موافق ثابت ہوا ہے ان کا کسی بیماری میں مبتلا ہونا بالکل ناممکن ہے۔ آگے بڑھنے سے پیشتر ایک بات اور واضح کر دوں۔ سب سے زیادہ وزن اپنے ذاتی تجربہ کو دیا جائے مثلاً پہاڑ پر اگر لوگ چائے پیتے ہیں تو ان کی دیکھا دیکھی چائے پینا شروع نہیں کر دینا چاہیئے لیکن اگر ان کی دیکھا دیکھی یا کہا سنی سے آپ نے چائے کی پیالی پی ہی لی مگر اس کے بغیر آپ زیادہ مزے میں تھے تو دوبارہ چائے کے نزدیک مت جائیں۔

ہم میں سے اکثر پیٹ کی خاطر صبح سے شام تک پسینہ بہاتے ہیں پیٹ کی خاطر ہی وطن سے کوسوں دور کاروبار یا ملازمت کرتے ہیں لیکن سچ مانئے

کہ ہم میں سے زیادہ تر پیٹ ہی کی طرف سب سے زیادہ لاپرواہی برتتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ "منہ ہماری صحت کا دروازہ ہے"۔ یہ بھی کہتے ہیں کہ صحت کچن میں ہی بنتی یا بگڑتی ہے"۔ یہ بھی کہتے ہیں کہ "تلوار اور بندوق نے اتنے آدمی نہیں مارے جتنے کھانے پینے کی غلطیوں نے مارے"۔ لیکن ہم ہیں کہ خوراک اور خوراک کے مسئلہ کی طرف بالکل توجہ نہیں دیتے اور بن آئی موت مرتے ہیں یا اگر مرتے نہیں تو کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا رہتے ہوئے نہ زندوں میں شمار ہوتے ہیں نہ مُردوں میں۔ ہدایت نامۂ غذا کے قریب تین سو صفحات میں آیورویدک یونانی اور ڈاکٹری اصولوں کے مطابق اس قدر مفصل رہنمائی کی گئی ہے اور اس قدر آسان و دلچسپ طریق پر اس مضمون کو پیش کیا گیا ہے کہ ہر تندرست اور بیمار اپنی معلومات میں کافی اضافہ کر کے اپنے خوراک کے نظام میں بہت کچھ سُدھار کر سکتا ہے اور بھروسے کے ساتھ کہہ سکتا ہے کہ "میں آئندہ کبھی کھانے پینے کی غلطی سے بیمار نہیں ہونگا"۔

(۲) "وہ شخص بھی بیمار نہیں ہوتا جو اپنا رہن سہن پہران وغیرہ عین حسب ضرورت رکھتا ہے"۔ سورج نکلنے سے گھنٹہ بھر پہلے اُٹھ جانا چاہیئے۔ ٹٹی پاخانہ داتن گلہ سے فارغ ہو کر سیر کو نکل جانا چاہیئے باہر جنگل میں بھی پاخانے جایا جا سکتا ہے۔ لڑکپن اور جوانی میں خاصی ورزش کرنا چاہیئے۔ جوانی ڈھلنے پر ہلکی ورزش اور بڑھاپے میں صرف سیر کرنا مفید رہتا ہے۔ موسم اور مزاج کی گرمی سردی کے مطابق گرم یا سرد پانی سے نہانا چاہیئے۔ مالش سب کے لئے یکساں طور پر مفید ہے۔ کام اور آرام حسب ضرورت حسب عمر و حسب حالات ہونے چاہئیں۔

والوں کو کام زیادہ ملنا چاہیئے اور بوڑھوں کو آرام زیادہ چاہیئے۔ جوانوں کیلئے چھ آٹھ
گھنٹے کی نیند درکار ہے۔ بوڑھوں کو چار گھنٹے اچھی نیند آ جائے تو ڈاکٹر کے پاس فریاد
لے جانے کی ضرورت نہیں۔ کیونکہ محنت مزدوری کی کمی سے نیند بھی کم آنی چاہیئے۔
موسم ضرورت اور حیثیت کے مطابق۔ نہ کہ دکھاوے یا فیشن کی خاطر یا اپنے امیر
رشتہ داروں اور ملنے والوں سے بازی مارنے کی خاطر۔ مناسب قیمت کا کپڑا پہننا
چاہیئے۔ کریم پوڈر لونڈر سینٹ دکھاوٹ سنگار اور آرام طلبی کی فضولیات اس
زمانے کے لوگ اب ضروریات میں شمار کرنے لگ گئے ہیں ہندو شاستر میں
سکھ دکھ کی تعریف اس طرح ہے **सर्व परवश दुखम।**
सर्व आत्मवश सुखम । کسی کا محتاج نہ ہونا سکھ ہے کسی کا محتاج ہونا دکھ
ہے ہم فی زمانہ کس قدر اپنی بڑھی ہوئی ضروریات کے محتاج ہو کر اپنے سکھ چین
کو تباہ کر رہے ہیں اور اس طرح اپنی صحت کی بربادی کر رہے ہیں۔ بڑھے ہوئے
اخراجات کو پورا کرنے کے لئے ہمیں حد سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور اس کے
لئے ہم بالائی آمدنی بذریعہ رشوت۔ بلیک مارکیٹ۔ اور تمام قسم کی چالبازیاں
ظلم ستم اور بے ایمانی وغیرہ کرتے ہیں۔ جو دل و دماغ کو ہر وقت پریشان رکھتے
ہیں اور بالآخر بدخوابی۔ دل کی دھڑکن۔ بلڈ پریشر اور دماغی بیماریوں کا شکار انسان
کو بنا دیتے ہیں۔ بڑھی ہوئی ضرورتیں اور روپیہ پیدا کرنے کا شوق کہ

خوک باشی مار باشی یا سگ مردار باشی
ہرچہ باشی باش لیکن اندکے زردار باش

یعنی چاہے سؤر بننا پڑے۔ سانپ بننا پڑے یا مردار کتا ہی بننا پڑے

سب کچھ منظور کرو لیکن جیسے تیسے روپیہ ضرور اکٹھا کرو۔ یہ بھی بھلا کوئی زندگی ہے اور رہن سہن کا ڈھنگ ہے؟ خدا کے واسطے اپنی ضروریات اور اخراجات کم کرو۔ ایک شاعر نے نہایت مناسب فرمایا ہے ؎

ضرورت ہی سے آتے ہیں سدا رنج والم گھر میں
ہم آنے ہی نہیں دیتے ضرورت کے قدم گھر میں

جو بیماریاں تفکرات اور رنج والم کی پیدا کردہ ہوتی ہیں اُن کا علاج سب سے مشکل ہوتا ہے۔ کنجوس اور فضول خرچ ہر دو رہن سہن کی کسوٹی پر فیل ہو جاتے ہیں۔ اگر حد سے زیادہ کام کرنے والوں کی صحت برباد ہوتی ہے تو صبح سے شام تک عیش وعشرت میں مستغرق رہنے والوں کی زندگی بھی پھولوں کی سیج نہیں ہوتی۔ مالک وملازم۔ افسر وماتحت۔ بادشاہ اور غلام دونو غلط قسم کے رہن سہن کی وجہ سے تباہ وخستہ حال ہوتے ہیں۔ محمد شاہ رنگیلا آخری مسلم بادشاہ نے کیا موزوں الفاظ میں اپنے رہن سہن کی غلطی کا خاکہ کھینچا ہے ع شامتِ اعمالِ ما در صورتِ نادر گرفت[1]۔ کل سات الفاظ میں اس نے نادر شاہ کے ہاتھوں اپنی شکست کی تمام تفصیل بیان کر دی۔ ڈھاکے کی نفیس وباریک ململ کا کرتا پہنے ہوئے "ہائے ہائے گرمی" کہتے ہوئے محمد شاہ رنگیلا نے نادر شاہ سے کہا کہ خدا کے واسطے اس دنبے کے چمڑے کی پوستین کو تو اتار پھینک بابا! مجھے تو اس کے دیکھنے سے ہی گرمی لگ رہی ہے کیا تجھے اس کے پہنے ہوئے بھی گرمی معلوم نہیں دیتی؟" نادر شاہ نے کیا بصیرت افروز جواب دیا۔ "اسی پوستین یعنی جفاکشی اور محنت وریاضت کی زندگی نے مجھے آج فتح مندی اور اقبال مندی کا منہ دکھایا اور اسی نفیس و

[1] مطلب میرے عملوں (کرموں) کی برائی نے ہی مجھے اپنے پنجے میں جکڑ لیا لیکن ظاہراً لوگوں نے سمجھا کہ مجھے نادر شاہ نے شکست دی ہے۔

مہین ململ کے کرتے یعنی عیش و عشرت کے رہن سہن نے تجھے شکست و ذلت کے گھاٹ اُتارا۔" کامرانی اور حصول مقصد کی خوشی مُردہ جسم میں نئی جان ڈال دیتے ہیں۔ ناکامی فکر افکار اور مراد بر نہ آنے کا غم و رنج چنگے بھلے جاندار کو نیم جان اور آدھ مُوا کر دیتے ہیں۔ رہن سہن کی خوبی جس میں فرض کی پابندی وغیرہ تمام آ جاتے ہیں ہماری خوشحالی اور تندرستی کا باعث بنتے ہیں اور رہن سہن کی خرابی ہماری پریشان حالی اور ماندگی (بیماری) کا باعث بنتے ہیں۔ رہن سہن کی درستی اور غلطی ہی ہماری زندگی اور موت۔ تندرستی اور بیماری کا تھرمامیٹر ہیں۔ ہر شخص اس درستی کو اپنا کر دعوے کے ساتھ کہہ سکتا ہے کہ میں غلط کار نہیں ہو سکتا اس لئے میں کبھی غلط صحت والا یعنی بیمار نہیں ہو سکتا۔

(۱۳) "وہ بھی بیمار نہیں ہوتا جو سوچ سمجھ کر کام کرتا ہے"۔ تین سال پیشتر ٹیک بی فارم[1] رائسن (ڈلگو) سے بزرگ دوست لالہ نوتنداس صاحب ملک مجھے اُبلتے پانی کے چشمے دکھانے لے چلے پچیس میل کی دوری پر۔ ایک سیاح نے ہمیں بتلایا کہ سڑک تو اچھی ہے لیکن کہیں اترائی ہے کہیں چڑھائی۔ گھوڑے۔ خچر اور بائیسکل تینوں جاتے ہیں لیکن تینوں سواریوں میں سے اُسے بائیسکل نے زیادہ آرام دیا۔ ہم نے دو دو کمبل اور ایک ایک دری اپنے اپنے بائیسکل کے کیریر پر باندھ دئے اور صبح سویرے نکل پڑے۔ شروع میں رستہ نچان کا تھا۔ بائیسکل نے خوب مزا دکھلایا۔ قریب چھ میل دوری پر ایک اچھا پڑاؤ تھا۔ ہمیں کہا گیا کہ یہاں سے قلی لے لو۔ آگے نہیں ملیں گے لیکن ہم تو ہوا کے گھوڑوں پر سوار تھے۔ ہم نے کہہ دیا کہ ہمارے پاس سامان ہی کیا ہے۔ قلیوں کے جمعدار نے کہا" چھ آٹھ میل چڑھائی

[1] پالتو شہد کی مکھیوں کا باغیچہ اور خالص شہد مہیا کرنے کا گودام۔

باقی صفحہ ۲۴۱ پر

ہدایت نامۂ صحت

اعضائے جسم

اُن کو تندرست رکھنے کے متعلق ہدایات

ہر عضو کی بیماری کے دفعیہ کی آسان ترکیبیں

اِنسان کا جسم ایک مکان کی طرح ہے جس طرح مکان میں اینٹیں ہوتی ہیں اسی طرح جِسم بھی چھوٹی بڑی موٹی پتلی قِسم قِسم کی اینٹوں سے بنا ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ مکان کی اینٹیں بجیں ہوتی ہیں اور جسم کی اینٹیں جاندار۔ پھر جس طرح مکان میں مٹی۔ چُونا۔ کنکر۔ سیمینٹ۔ لوہا۔ لکڑی۔ رنگ وغیرہ مختلف چیزیں مختلف جگہوں پر لگی ہوتی ہیں۔ اسی طرح جسم میں بھی رس۔ خُون۔ گوشت۔ چمڑا۔ چربی۔ ہڈی۔ بال۔ رَج۔ وِیرج وغیرہ الگ الگ جگہوں پر الگ الگ مقصد کے لئے پائے جاتے ہیں۔

جسم کے بڑے بڑے حصے سر- دماغ- گردن- سینہ- دل جگر- تلی و دیگر اعضائے ہاضمہ- بازو- ٹانگیں اور اعضائے تناسل ہیں۔ ان اعضا میں کسی قسم کا نقص نہ پایا جائے اسی کا نام صحت ہے۔ اور اُن کے افعال میں کچھ بھی گڑبڑ ہو جائے اسی کا نام بیماری ہے۔ ان میں سے ہر ایک کی تھوڑی تشریح بہت مُفید اور ضرُوری ہے ؎

جیسا کہ عرض کیا ہے کہ ان جسم کے اعضا کے صحیح فعل کا نام ہی صحت ہے۔ اس لئے ہر ایک عضو میں کیا کیا نقص آنا ممکن ہے اور اُسے بلا امداد دوا کس طرح ٹھیک کیا جا سکتا ہے اس کا ذکر یہاں ساتھ ساتھ کیا جائیگا ؎

سر

سر دراصل دماغ- آنکھ- کان- ناک- منہ- زبان- دانت وغیرہ کے مجموعہ کا نام ہے جو انسان کی کھوپری کے اندر عجیب حکمت سے پیوست ہیں۔ کھوپری ہڈی کی ہے اس پر چمڑا منڈھا ہوُا ہے اور چمڑے پر بال ہیں۔ مناسب جگہ پر درجہ بدرجہ سب کا ذکر آگے آئیگا ؎

دماغ

یہ ایک نرم سا گوُدا ہے اور ہڈی کی کھوپری کے اندر حفاظت سے رکھا ہوُا ہے۔ دماغ کا کام دیکھی بھالی سُونگھی چکھی پڑھی سُنی باتوں کو یاد رکھنا ہاتھ پاؤں آنکھ ناک کان وغیرہ اعضا کو حسب ضرُورت مختلف کاموں کا حکم

دینا اور نئے پرانے امورات کو سوچنا ہے۔ دماغ کو ایک لائبریری سے اچھی طرح تشبیہ دی جاسکتی ہے۔ لائبریری میں کسی کتاب کو تلاش کرنا اور کتاب میں سے کوئی خاص بات تلاش کرنا کافی وقت طلب کرتا ہے لیکن دماغ کو تو ایک سیکنڈ میں برسوں کی باتیں یاد آجاتی ہیں۔ دکھ۔ درد رنج غم ٹھنڈ گرمی میٹھاس کھٹاس۔ صورت بو وغیرہ کا دراصل دماغ ہی کو احساس ہوتا ہے۔ دماغ سے ہی تمام جسم کے لئے بجلی کی تاریں جیسی نکلتی ہیں جو کہ دماغ سے چل کر ریڑھ کی ہڈی میں آتی ہیں اور پھر جسم کے ہر ایک حصہ میں جال کی طرح پھیل جاتی ہیں ان کو اعصاب یا وات سُوتر Nerves کہتے ہیں جو کچھ ان کو احساس ہوتا ہے وہ بذریعہ خبر رساں اعصاب Sensory Nerves فوراً دماغ کو خبر کرتے ہیں دماغ پھر حسب موقعہ وحسب حالات حرکات کو کنٹرول کرنے والے اعصاب (Motor Nerves) کے ذریعہ ہاتھ کو چھونے کے لئے۔ آنکھ کو دیکھنے کے لئے۔ زبان کو بولنے کیلئے یا پیروں کو چلنے کے لئے ہدایت کرتا ہے۔ اس سارے جال کا نام عصبی نظام وات سنستھان یا نروس سسٹم (Nervous System) ہے۔

دماغ کے دو حصے ہیں۔ اگلا حصہ سوچنے سمجھنے محسوس کرنے والا ہے۔ پچھلا حصہ جسم کے دیگر اعضاء کو تابع (Control) میں رکھنے والا ہے۔ اگر دماغ کے اگلے حصہ میں چوٹ آجائے تو انسان سوچنے سمجھنے سے رہ جاتا ہے یا پاگل ہو جاتا ہے۔ اگر پچھلے دماغ کا ایسا خانہ (برین سنٹر (Brain Centre)) چوٹ کھا جائے جو کسی عضو کو کنٹرول کرتا ہے تو وہ

عضو ناکارہ ہو جاتا ہے مثلاً جو خانہ آنکھ کو کنٹرول کرتا ہے اُسے چوٹ آجائے تو آنکھوں کے ہوتے ہوئے بھی انسان نہیں دیکھ سکتا۔ شراب کے نشہ کی وجہ سے جب انسان کا ہاتھ پیر کو قابو رکھنے والا دماغ کا حصہ بیہوش ہو جاتا ہے تو شرابی ایک قدم بھی سیدھا نہیں چل سکتا۔ غرضیکہ سب اعضاء دماغ کے ماتحت کام کرتے ہیں دماغ کے بغیر اُن کا ہونا نہ ہونا یکساں ہے۔

سچ مچ ہمارا جسم دماغ کے بغیر نکما ہے۔ دماغ ہے تو جان ہے اور جان ہے تو جہان ہے۔ ورنہ اُن کا ہونا نہ ہونا ایک برابر ہے۔ ذرا ایک لمحہ کے لئے سوچئے کون شخص ایسی زندگی پسند کریگا جبکہ دماغ خراب ہوگیا ہو۔ پاگل خانہ میں ایڑیاں رگڑ رگڑ کر مرنے کی بجائے یہ بدرجہا بہتر ہے کہ دماغ کی بتی گل ہوتے ہی زندگی کا چراغ بھی فوراً بجھ جائے۔ ورنہ پاگل اور خراب ہوئے دماغ والے کی تو زندگی موت سے بدتر ہے۔

اس لئے دماغ کی سلامتی کا سب سے زیادہ خیال انسان کو رہنا چاہئیے "دماغ ہماری پیدائیش کے ساتھ ہی ہم کو مل جاتا ہے۔ بعض لوگوں کا دماغ پیدائیش سے ہی بے حد روشن ہوتا ہے بعض کا بہت کُند۔ اس میں سچائی ہے اور یہ امر واقعہ ہے لیکن یہی دلیل یہ ثابت کرنے کو مت دیجئے کہ اب آپ کے ہاتھ میں کچھ نہیں رہا اور دماغ کی سلامتی آپ کے احاطۂ تدبیر سے باہر ہے۔ اگر دماغ کی کمی بیشی پیدائیش سے ہے تو یہ بھی تو پیدائیش سے ہے کہ کوئی امیر گھرانے میں اور کوئی غریب گھرانے میں اپنی زندگی کی پہلی سانس لیتا ہے لیکن کیا ہمیشہ ایسا نہیں ہوا کرتا کہ اپنی نیک اور صحیح کوششوں سے

جوانمردوں نے غریب خانوں کو دیوان خانوں کارخانوں اور کوٹھیوں میں بدل دیا۔ اسی طرح بدکار اور نالائق امیرزادوں نے اپنے محل اور ماڑیوں کو غریب خانوں اور جھونپڑیوں میں تبدیل کر دیا ۔

ہوسکتا ہے کہ پیدائیش سے ایک انسان کُند ذہن پیدا ہوا ہو لیکن اس کے اختیار میں بھی کُچھ کم نہیں کہ وہ اگر چاہے تو اچھے ذہن والوں سے بازی لے جائے یا اپنی خوراک کی بدپرہیزی اور شہوت پرستی بدعملی وغیرہ سے دماغ کو بھوسے میں بدل دے ۔

دماغ پر چار چیزوں کا بڑا اثر پڑتا ہے۔ خوراک۔ مجامعت۔ غم و غصہ اور تفکرات۔ جو بھی لوگ اپنے دماغ میں کسی قسم کی کمزوری اور بے قاعدگی پاتے ہیں یا کسی قسم کا فتور محسوس کرتے ہیں یا اعصاب (Nerves) کی بیماری (Neuresthaenia) میں مبتلا ہیں وہ زیادہ تر یہی شکایت کرتے پائے گئے ہیں کہ انہوں نے بیحد دماغی کام کیا ہے اس واسطے اُن کا دماغ اب جواب دے بیٹھا ہے اور اب وہ چاہتے ہیں کہ خودکشی کرلیں کیونکہ دماغ کے اس حد تک برباد ہو چکنے کی وجہ سے پاگل تو اب وُہ ہو ہی جائینگے۔ پاگل ہو چکنے پر خودکشی بھی نہ کرسکیں گے۔ خواہ مخواہ لوگوں کے مذاق کا سامان بنیں گے اس سے تو یہی بہتر ہے کہ ہوش و حواس کے باقی رہتے رہتے ہی اُس زندگی کا خاتمہ کر دیں لیکن یہ سب کتنا غلط خیال ہے۔ محض کام کی زیادتی سے دماغ کبھی خراب نہیں ہوتا۔ اس کی جو اصل متذکرہ بالا چار وجوہات ہیں اُن کی طرف اُن کا دھیان ہی نہیں جاتا۔ ایسی حالت میں چاہیئے کہ مجامعت

سے سال دو سال کے لئے قطعی پرہیز کر لیں۔ خوراک سے گوشت۔ انڈہ۔
کھانڈ۔ دالیں۔ ربڑی۔ کھوآ۔ ثقیل بھاری دیر ہضم پکوان۔ مرچ مصالحے
اور ہر قسم کی منشیات بالکل نکال دیں۔ گھی مکھن کریم کم دیں۔ روٹی۔ چاول۔
پتلی کھچڑی۔ دلیا۔ دودھ۔ دہی۔ تازہ پھل سبزی سادہ پانی یہی آپ کی خوراک ہو۔
ایک وقت میں ایک دو چیزوں سے زیادہ نہ کھائیں۔ اتنی اتنی نمکین کھٹی
میٹھی چیزوں کا ایک ساتھ چٹ کر جانا بیحد برا ہے۔ کھانا خوب چبا چبا کر
کھائیں ابھی تھوڑی بھوک رہتی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لیں۔ برف اور
برف کی چیزیں بہت نقصان دہ ہیں۔ چائے بند کرنے سے اگر کوئی اور خرابی
ہو جاتی ہے تو ایک دو ہلکی چائے کی پیالی تک اجازت دی جا سکتی ہے۔
دماغ کو غم و غصہ سے آزاد کر دیں۔ یہ کام بگڑ گیا۔ وہ بچہ بگڑ گیا۔ بیوی میں یہ
خرابی اور نوکر میں وہ خرابی۔ اس کا فکر چھوڑ دیں۔ آپ تمام دنیا کے ٹھالدار
بنا کر نہیں آئے صبر اور شانتی سے جتنا کچھ سنور سکتا ہے سنواریں۔ باقی
کے لئے دوسروں کو الزام دینے کی بجائے دوسروں کے نکتہ نگاہ کی قدر کرنا
سیکھیں۔ ہر حال میں خوش رہنا سیکھیں۔ ع

"یاں یوں بھی واہ واہ ہے اور یوں بھی واہ واہ ہے"

علاوہ ازیں اس کتاب میں آگے لکھا خوشدلی اور صحت کا مضمون بغور مطالعہ
فرمائیں۔ دماغ سے تمام بوجھ اتار دیں پھر اگر آپ کے دماغ کا ٹٹو خوب اچھی
طرح نہ چلے تو مجھے گلہ دیں۔ نوّے فیصدی دماغ کے مریض ہم نے اسی طرح
راضی کر دئے۔ کل دس فیصدی مریضوں کو دوا دارو اور طبّی علاج معالجہ کی

ضرورت پڑتی ہے۔ اس واسطے اس یقین کے ساتھ کہ آپ کے دماغی اور
اعصابی امراض Mental and Nerves diseases
کا علاج آپ کے اپنے ہاتھ میں ہے مندرجہ بالا
ہدایات کی پیروی کریں۔ دو ماہ میں آپ اور کے اور ہونگے اور ہمارے ایماندارانہ
مشفقانہ مشورہ کی داد دینگے۔

بادام روغن۔ بادام مکھن دودھ کا استعمال دماغ کو تراوت بخشتا ہے
گوشت اور بھینس کا دودھ دماغ کو بھدا بناتے ہیں۔ ہلکی زود ہضم غذا دماغ
کو روشن رکھتی ہے۔ زندگی کے اولاد کے کاروبار کے اور سب قسم کے مشکل اور
گہرے مسائل ہلکے پیٹ ہی بہتر سوچے جا سکتے ہیں۔ ناک میں معمولی گرم گائے
کا خالص گھی روزانہ صبح کو ڈالا جائے تو اس کا دماغ پر بہت خوشگوار اثر ہوتا
ہے۔ مالکنگنی کا خالص تیل ۵ بوند دودھ میں ڈال کر تین ماہ روزانہ سردیوں
میں پینا دماغ کو بہت طاقت بخشتا ہے۔

سر اور بال

جسم کے باقی چمڑے سے سر کا چمڑا مختلف ہے۔ یہ بہت موٹا ہوتا ہے
اور اس کے اندر فاسفورس گندھک وغیرہ ایسے اجزا ہوتے ہیں جو سیاہ
بالوں کی پیدائش کا باعث ہوتے ہیں عیاشی نزلہ وغیرہ کے باعث فاسفورس
وغیرہ اجزا کم ہو جاتے ہیں تو بال سفید ہونے لگتے ہیں۔ بال کسی بیماری یا رنج
کے باعث وقت سے پہلے بھی سفید ہو جاتے ہیں۔ ورنہ عام طور پر چالیس

برس کے بعد ہی یہ آہستہ آہستہ سفید ہونے لگتے ہیں +

عورت ہو چاہے مرد بالوں کی خوبصورتی کا شوق ہر دو کو ہوتا ہے۔
اس خوبصورتی کا دارومدار بہت حد تک انہیں صاف رکھنے پر اور ان کی مضبوطی کے لئے ان کی جڑوں میں خون کی صحت بخش روانی پر منحصر ہے بالوں کی جڑوں میں اور ان کے ارد گرد کے مساموں میں ایک قدرتی تیل کی موجودگی کا انتظام ہمارے جسم میں قدرت کی طرف سے ہوا ہوا ہے۔ بار بار صابون سے سر دھونا۔ بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح رگڑ کر تیل نہ لگانا کنگھی صرف اس قدر کرنا کہ سیندھی ہو جائے لیکن اتنا کافی وقت نہ کرنا جس سے جڑوں میں پیدا شدہ خشکی سیکری وغیرہ دور ہو کر تیل دار مساموں کے منہ کھل جائیں اور خون کا دورہ بہت اچھی طرح سر میں ہونے لگے۔ صحت بخش اور ہلکی غذا کی بجائے ثقیل[1] دیر ہضم اور مصالحے دار غذا کھانا نیز برف چائے تمباکو وغیرہ کے استعمال سے خون میں ایسا بگاڑ پیدا کر لینا کہ بال اچھی خوراک سے محروم رہ جائیں روزانہ ٹھنڈے پانی سے اور گاہے بگاہے دودھ دہی سے سر نہ دھونا۔ ورزش نہ کرنا۔ لمبے گہرے سانس نہ لینا یہ سب بالوں کے کمزور ہو جانے سفید ہو جانے اور گر جانے کا باعث ہوتے ہیں۔ مجامعت وغیرہ میں بداعتدالی کیا کم نقصان دہ اثر رکھتی ہے؟ شاید سب سے زیادہ +

متذکرہ بالا خرابیوں کو دور کریں۔ روزانہ کچھ دیر کے لئے انگلیوں سے خوب اچھی طرح تمام کھوپری کی مالش کریں۔ اس طرح ہمیشہ کرتے رہنے سے بال لمبے ملائم چمکدار اور خوبصورت بنتے ہیں + دہی دودھ یا آملے کے پانی سے

[1] بھاری

سر دھونا سر بالوں اور آنکھوں کو صحت و طاقت بخشتے ہیں۔ سرسوں کا تیل اُنکو ملائم رکھتا ہے اور جیسا کہ اُوپر لکھا ہے صابُون کا زیادہ استعمال ان کیلئے مُضر ہے ۔

چہرہ

ہم شیشے میں اپنا چہرہ دیکھتے ہیں اور چہرے میں اپنے تمام جسم دل اور دماغ کی کیفیت دیکھتے ہیں۔ دل و دماغ میں سکُون اور مسرت ہو تو چہرہ ہشاش بشاش بصورتِ دیگر فکر و غم میں پژمُردہ اور کُملایا ہوُا۔ اگر ہماری خوراک دُرست۔ ہماری ورزش دُرست اور ہمارے ہاضمہ کا فعل دُرست تو چہرہ انار کلی کی مانند بصورتِ دیگر رُوکھا پھیکا۔ خشک اور کرخت۔ جوانی کی بداعتدالیوں اور بدکاریوں سے ہمارے جسم کی طاقت و تراوت ضائع نہیں ہوگئی تو ہمارا چہرہ پُر رونق ورنہ بصورتِ دیگر نحوُست برستی ہے ۔

ہندوُ شاستروں میں فرمایا گیا ہے کہ "تمہارا دھرم ہے کہ جب جب پیشاب کر کے آؤ۔ نرمل شیتل جل سے مُنہ ہاتھ دھوؤ۔ کُلا کرو۔ آنکھوں پر چھینٹے مارو۔" بہت عرصہ تک میں اِس حکم کے خلاف بغاوت کرتا رہا کہ یہ کیا مُصیبت ہے۔ ماں باپ بیوی سامنے ہوُئے تو مُنہ ہاتھ دھولیا کُلّا کر لیا۔ ورنہ اللہ اللہ خیر سلّہ۔ لیکن جب عمر پختہ ہوئی تو اس اصُول کی قدر معلوم ہوئی۔ گلدستے کی ترو تازگی قائم رکھنے کے لئے ہم اُسے چوبیسوں گھنٹے پانی میں رکھے رکھتے ہیں اسی طرح چہرے کو ترو تازہ رکھنے کے لئے بار بار مُنہ دھوتے رہنا بھی نہایت لازمی ہے۔ آنکھوں کی تندرستی اور طاقت کے اضافہ کے لئے وقتاً فوقتاً چند چھینٹے

ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارنے نہانا بھی بہت حد تک ضروری ہے۔ ہندو رشیوں نے جو عمل مفید اور ضروری سمجھے انہیں دھرم کا درجہ دے دیا تاکہ کوئی من مانی کر کے اُس فرض سے غافل نہ ہو جائے۔ دھرم کے معنی ہیں فرض قانون درست راہ عمل۔

ہاضمہ کی خرابی قبض اور ویرج (منی) کی خرابی کا خاصہ اظہار چہرے کے کیلوں کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے اس کا بیرونی علاج تب تک مستقل طور پر مفید ثابت نہیں ہوتا جب تک کہ اندر کی حالت درست نہ کی جائے۔ تمام مرچ مصالحے۔ کھٹائی۔ گوشت۔ انڈا۔ مچھلی۔ شراب۔ چائے۔ کافی۔ برف۔ تیل کے پکوڑے۔ شکر۔ کھانڈ۔ گھی کے تلے پکوان چھوڑ کر کچھ روز فاقہ کریں۔ پھر موٹے آٹے کی روٹی۔ دلیا۔ چاول۔ اُبلے ساگ سبزی اور تازہ پھل تھوڑی مقدار میں کھائیں۔ بھوک جتنی زیادہ برداشت کی جائے اچھا ہے۔ تازہ نیم کی پتی ایک چھٹانک چٹنی کی مانند پیس لیں پھر ایک پاؤ سرسوں کے اچھے گرم تیل کو آگ سے دور اتار کر اُس میں ڈالیں۔ جب تیل کا شور ختم ہو جائے تو دوبارہ ہلکی اپلوں کی آگ پر رکھ کر پکائیں جب لال ہو جائے اُتار کر تیل چھان لیں۔ یہ تیل صبح و رات چہرے پر ملیں۔ انگریزی دوائی الکتیول گلیسرین بھی اچھے نتائج دکھاتی ہے لیکن مندرجہ بالا طریق سے پہلے پیٹ ٹھیک کریں۔

مرد کی منی (ویرج) کی خرابی اور عورت کی ماہواری حیض کی خرابی اکثر جوانی کے کیلوں کا باعث ہوتی ہے۔ سب سے پہلے اُس خرابی کو دور کرنا چاہیے کیونکہ جب تک ان کی حالت درست نہ ہو کوئی بیرونی دوائی کریم۔ لوشن۔ پوڈر وغیرہ

کامیاب نہیں ہوتے سب عارضی طور پر کچھ اثر دکھلاتے ہیں۔ چند روز بعد وہی ڈھاک کے تین پات کیونکہ اصل بُنیاد ٹھیک نہیں ہوئی۔ اس واسطے بُنیاد کو ٹھیک کرنے کا پہلے خیال کرنا چاہیئے۔ ہدایت نامہ خاوند اور ہدایت نامہ بیوی میں لکھی ہدایت پر عمل کرنا بہت مُفید رہے گا +

آنکھ

جسم کے اندر یہ دیکھنے کا عضو ہے اور قدرت کی کاریگری کی بہترین مثال ہے اس کے بہت سے پردے ہوتے ہیں۔ ان پردوں کے پیچھے ایک لنز Lens شیشہ سا ہوتا ہے جس پر باہر کی چیزوں کا عکس پڑتا ہے وُہ عکس دماغ کو بذریعہ اعصاب یا نروس سسٹم پہنچایا جاتا ہے۔ جس سے دماغ کو باہر کی چیز کی شکل صُورت کا سب علم ہو جاتا ہے۔ یہ لنز اگر مقررہ تناسب سے زیادہ پتلا یا موٹا یا دھندلا ہو جاوے تو دُور کی چیز کا نظر نہ آنا یا نزدیک سے کتاب کے حرُوف وغیرہ نہ پڑھا جانا یا دُھندلا دھندلا نظر آنا وغیرہ وغیرہ اس قسم کی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ دُوسرے پردہ میں نقص آجانے سے ایک کی دو دو چیزیں نظر آنا یا تیز دھُوپ میں آنکھوں کا کام نہ کرنا سکنا چندھیانا۔ اس قسم کی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ کئی بار انسان دن کو تو دیکھ سکتا ہے لیکن رات کو بالکل کچھ نہیں دیکھ سکتا۔ کئی بار آنکھ کے تل کا بیرُونی پردہ پک جاتا ہے اور آنکھ دیکھنے سے محرُوم رہ جاتی ہے۔ اس مرض کا نام موتیا بند ہے۔ یہ عمُوماً اپریشن سے ٹھیک ہو جاتا ہے +

آنکھوں کو مٹی وغیرہ سے بچانے کے لئے اُن کے اُوپر پردے ہوتے ہیں جن کا نام پپوٹے ہے۔ پپوٹوں اور آنکھوں کے جوڑ کی جگہ اندر کی طرف کئی بار باجرے کے دانے جیسے اُبھار آجاتے ہیں جو کہ اٹکتے ہیں اور تکلیف دیتے ہیں۔ ان کا نام گکرے ہے۔ پپوٹوں میں (بال)، پلکیں ہوتی ہیں کئی بار پلکیں اندر کی طرف مُڑ کر آنکھ میں چُبھتی رہتی ہیں۔ اس مرض کا نام پڑوال ہے۔ آنکھوں میں تراوت رکھنے کے واسطے تھوڑا تھوڑا پانی آتا رہتا ہے۔ کئی بار یہ پانی بہت آنے لگ جاتا ہے یہ بھی ایک بیماری ہے۔ پلکوں کی جڑوں میں جو پھنسیاں ہو جاتی ہیں ان کا نام گوہانجنی ہے۔

آنکھ بہت نازک عضو ہے اسے بہت احتیاط اور صفائی کی ضرورت ہے اس سے حد سے زیادہ کام لیا جائے یا تھوڑی روشنی میں بہت دیر تک پڑھا جائے تو اس کے فعل میں نقص آجاتا ہے اور انسان علاج و عینک کی ضرورت محسوس کرتا ہے۔ غور سے دیکھا جائے تو فی زمانہ آنکھوں کی بیماریاں کس قدر بڑھ گئی ہیں۔ کوئی ککروں میں مُبتلا ہے کوئی دُھند اور جالا سے۔ کوئی ذرا سا پڑھنے سے آنکھیں سُرخ ہو جانے سے دُکھی ہے کسی کی نزدیک کی نظر خراب ہے تو کسی کی دُور کی۔ یہ سب ہماری غیر قدرتی زندگی کا قصور ہے۔ والدین اپنی طاقتوں کی حفاظت نہیں کرتے۔ کمزور والدین کمزور اولاد پیدا کرتے ہیں۔ کمزور اولاد آگے بیہودہ عنوانیوں کا شکار ہو کر دیگر جسمانی کمزوریوں کے ساتھ ساتھ بینائی کی کمزوری و خرابی کا بھی شکار ہوتی ہے۔ آنکھوں کے ماہران نے بارہا آزمایا ہے کہ آنکھوں کے مریض کی جسمانی صحت و طاقت میں اضافہ کے ساتھ ہی آنکھوں کی

بیماری بناتی رہی عینکوں سے فائدے کے ساتھ ساتھ نقصان بھی ہیں لیکن اس کے باوجود جس دماغ نے عینکیں ایجاد کی ہیں اس نے دُنیا پر بڑا احسان کیا ہے۔ میں ہر قسم کے تعصب سے بالاتر ہوں لیکن میرا عقیدہ یہ ضرور ہے کہ ہر انسان کو عینک کی ضرورت سے بالاتر ہونا چاہیئے اور اگر وہ عینک استعمال کرتا ہے تو اُسے چھوڑنے کی بھی وہ ضرور کوشش کرے ۔

گھی۔ دودھ۔ دہی۔ تازہ پھل خصوصاً وہ جن میں قدرتی فولاد ہے (جو کاٹ کر رکھنے کے چند منٹ بعد نسواری یعنی سیاہی مائل لال رنگ کے ہو جاتے ہیں اُن میں یہ ہوتا ہے) ہرے چنے۔ ہرے مٹر گیہوں کا دلیا وغیرہ زیادہ استعمال کئے جائیں۔ کھٹائی۔ تیل۔ لال مرچ۔ چائے۔ برف۔ تمباکو، شراب سے پرہیز کیا جائے۔ غم غصہ حسد اور شہوانی خیالات سے دل دماغ کو صاف رکھا جائے۔ کشتہ فولاد اور تریھپلا گھرت کا استعمال تین ماہ متواتر کیا جائے تو کمال کے نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ تریھپلا گھرت[1] صبح شام ا۔ا تولہ چاہے آدھ تولہ شہد میں ملاکر کھالیا جائے۔ چاہے دودھ میں ڈال کر اور چاہے چوری بنا کر (تریھپلا گھرت اتنی دوائی نہیں جتنی کہ طاقت بخش غذا ہے گھی میں ہرڑ بہیڑہ آملہ منقٰے الائچی لال چندن وغیرہ وغیرہ چیزیں پکائی جاتی ہیں) کشتہ فولاد کھانا کھانے سے آدھ گھنٹہ بعد ایک رتی کی مقدار میں آٹھ دس بوند شہد میں ملاکر کھالیا جائے۔ انگریزی فولاد فیرائی ایٹ امونیا سائیٹراس کی دس دس گرین کی مقدار ایک اونس پانی میں ملاکر پینا بھی کشتہ فولاد کے قریب اثر رکھتا ہے ۔

[1] آنکھوں کے لئے آیورویدک کی مشہور دوائی ہے اپنے واقف ویدراج سے تازہ بنوائیں۔

آنکھوں کی طاقت میں اضافہ کرنے کے لئے چند ورزشیں بھی ہیں اگر ہماری جسمانی طاقت ورزش سے بڑھ سکتی ہے تو آنکھوں کی کیوں نہیں بڑھ سکتی۔ صبح سویرے سورج نکلتے وقت دو تین منٹ کے لئے سورج کی طرف دیکھیں پھر آنکھیں بند کر لیں۔ اگر سورج زیادہ چڑھ آیا ہے تو نہ کریں۔ چار پانچ منٹ کے لئے ایک باریک نقطہ کی طرف ایک فٹ کے فاصلہ سے دیکھیں۔ پھر اس سے آنکھ ہٹا کر بہت دور کسی درخت وغیرہ کی طرف دس منٹ کیلئے دیکھیں۔ پھر پانچ منٹ کے لئے آنکھیں بند کر لیں۔ پھر سر گھمائے بغیر دو دو منٹ کے لئے دائیں بائیں اوپر نیچے دیکھیں۔ اس سے آنکھوں کے پٹھوں کو بہت طاقت ملتی ہے۔

روزانہ ٹھنڈے پانی سے آنکھوں پر کافی دیر چھینٹے مارنا آنکھوں کو بہت طاقت بخشتا ہے۔ پیچھے چہرہ کے بیان میں دن میں کئی بار آنکھوں پر نرمل شیتل جل سے چھینٹے مارنے کا شاستروں کے فرمان کا حوالہ دیا ہے۔ چاند کی طرف دیکھنا بھی بہت مفید ہے۔ چند منٹ کے لئے اس کی طرف دیکھنا صحت بخش ہے۔ رات کو پاؤ بھر پانی میں کل ۳ ماشہ آملے بھگو کر صبح نتھارے ہوئے پانی سے چھینٹے مارنا صحت بخش ہے۔ ایک چھٹانک پانی میں ½ ماشہ بورک ایسڈ ½ ماشہ بھر پھٹکڑی ڈال کر آنکھیں دھونا آنکھوں کی تمام امراض کے خلاف بیمہ کرانا ہے۔ کالا سرمہ آدھی چھٹانک لے کر آدھی بوتل گلاب کے بہت بڑھیا عرق آدھی بوتل سونف کے بڑھیا عرق میں چند روز کھرل کریں پھر سکھا کر ایک تولہ پھٹکڑی توتے بر بھون کر ملا کر رگڑ کر سنبھال رکھیں۔ صبح اور رات ایک ایک

سلائی آنکھ میں ڈالنے سے آنکھیں بہت تندرست رہتی ہیں۔ آنکھوں کی کوئی بیماری ہو جائے تو بغیر کسی تجربہ کار حکیم وید یا ڈاکٹر کے مشورہ کے سُنی سُنائی کوئی دوائی نہ کریں۔ آنکھ ہمارے جسم کا سب سے نازک عضو ہے اور ذرا سی بھی غلطی بہت خطرناک نتائج پیدا کر سکتی ہے ایک دوائی کسی خاص حالت اور کسی خاص مریض کے لئے بہت مفید ثابت ہو سکتی ہے وہی دوسرے کے حالات میں غیر مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ اس واسطے میں نے بھی یہاں دُکھتی آنکھ کے لئے کوئی نسخہ لکھنا مناسب نہیں سمجھا ؛

ایک بات یاد آگئی۔ بہت بار ایسا دیکھا گیا کہ آنکھوں کی کمزوری کی وجہ سے سر درد ہو جاتا ہے۔ سر درد کے بیسیوں علاج کئے گئے کچھ فائدہ نہ ہوا۔ آخر کسی کو آنکھوں کی کمزوری کا خیال آگیا تو عینک لگا کر آرام حاصل کیا گیا۔ پھر آہستہ آہستہ آنکھ کے باقاعدہ علاج سے بعد میں عینک بھی چھوٹ گئی۔ آنکھوں کا بیان ختم کرنے سے پیشتر ایک بار پھر ذہن نشین کرنا چاہتا ہوں کہ اُوپر لکھی ہدایات پر عمل کرینگے تو آنکھوں کی صحت و طاقت میں یقیناً اضافہ ہوگا۔ بابا! آنکھیں بڑی نعمت ہیں۔ ان کی طرف سے ہرگز لاپرواہی مت کرنا ؛

کان

کان آواز سُننے کے واسطے ہیں۔ جب انسان کچھ بولتا ہے تو اُس کی آواز ہوا کو دھکا دیتی ہے۔ وہ بڑھتی بڑھتی دوسرے انسان کے کان کے پردہ سے ٹکراتی ہے۔ وہاں سے دماغ کو خبر ملتی ہے اور پتہ چلتا ہے کہ کس نے

کیا کہا۔ کان کا پردہ بہت نازک ہے۔ اس کے پھٹ جانے سے سنائی نہیں دے سکتا۔ چوٹ میل۔ سوجن پھنسی وغیرہ کی وجہ سے کان میں درد پیپ وغیرہ کی شکائتیں ہو جاتی ہیں۔ کان میں میل قدرتاً تھوڑی مقدار میں پیدا ہو جایا کرتا ہے۔ گاہے بگاہے بادام روغن یا سرسوں کے تیل کے چند قطرے کانوں میں ٹپکانا کان کو صاف رکھتا ہے۔ ہر دوسرے چوتھے ڈالتے رہنا کان کو طاقت بخشتا ہے۔ کان کے درد کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اس واسطے مناسب تو یہ ہے کہ اپنے ڈاکٹر وید یا حکیم سے مشورہ طلب کریں۔ اگر ایسی امداد نہ مل سکے تو ذیل کے چند بے ضرر نسخوں میں سے حسب حال کسی ایک کا استعمال تکلیف کے مٹانے میں مفید ثابت ہو سکتا ہے (الف) نمبو کا رس آٹھ دس بوندیں کان میں ڈال کر اوپر سمندر جھاگ بہت باریک پسا ہوا کوئی ۳-۴ رتی ڈال دیں۔ پانچ منٹ بعد الٹ دیں اور روئی سے پونچھ دیں دن میں دو بار ڈالیں۔ پیپ اور درد کے لئے مفید ہے (ب) ہائیڈروجن پر اکسائیڈ سے کان بھر دیں۔ اس میں جھاگ پیدا ہو کر اندر کی میل کچیل کو صاف کر کے اوپر کی سطح پر لے آتی ہے۔ پانچ منٹ بعد الٹ دیں اور پونچھ لیں۔ (ج) کان میں شراب ڈالنا بھی مفید رہتا ہے (د) ایک تولہ تل کے تیل میں ایک ماشہ ہینگ خالص دو گانٹھ لہسن کی کچل کر نیز تین ماشہ نیم کی پتی پانی میں پیس کر ڈالیں۔ ساتھ ایک چھٹانک گائے کا پیشاب ڈال دیں۔ جب صرف تیل رہ جائے اور باقی ادویات جل کر ابھی کوئلہ نہ ہوئی ہوں کہ اتار لیں۔ یہ تیل کان کی تمام امراض کے لئے مفید ہے (س) تل کے تیل میں اس قدر

بورک الیسڈ ملائیں کہ شہد کی مانند ہوجائے۔ اس کی ۲-۲ بوندیں صبح شام ڈال کر روئی سے مُوند دینا کان کے پیپ کے لئے مُفید ہے (۵) سنبھالو ایک بے کانٹے کی جھاڑی قریب قریب سُوکھے ہرے سب علاقوں میں ہوتی ہے اس کا سنسکرت نام نرگنڈی ہے۔ اس کے تین تین پتے جُڑے ہوئے ہیں اور بنفشئی رنگ کے ذرا ذرا سے پچاسوں پھولوں کا گُندھا سا پتلا لمبا غنچہ ہر شاخ کے آخر میں ہوتا ہے۔ اُس سنبھالو کے پتوں کا ایک چھٹانک رس ایک چھٹانک سرسوں کے تیل میں ہلکی آگ پر پکائیں صرف تیل رہنے پر چھان لیں۔ اُس کی ۲-۲ بوند کان میں ڈالنے سے کان کا بہنا ٹھیک ہوجاتا ہے ۔

ناک

ناک سُونگھنے والا عضو ہے۔ سانس بھی ناک کے راستے لیا جاتا ہے۔ ناک کی بناوٹ میں تین اصول مدِنظر رکھے گئے ہیں ۔

(۱) اس کی اندرونی سطح ایسی ہے کہ کسی قسم کی خوشبو یا بدبو جب ناک کے اندر جاتی ہے تو پہچان ہوسکتی ہے کہ یہ بُو کیسی ہے۔ اس سے صحت کی حفاظت مطلوب ہے تاکہ مُردہ۔ کوڑا کرکٹ۔ پاخانہ۔ پیشاب وغیرہ کی سڑی ہوئی ہوا کی بدبو سے انسان بھاگ جائے اور اس طرح پھیپھڑوں کو محفوظ رکھا جائے ۔

(۲) ناک کی اندرونی سطح میں بال اُگے ہوتے ہیں۔ جس کا مطلب یہ ہے کہ سانس کے ساتھ جسم کے اندر جانے والی ہوا میں اگر کوئی چیز ملی

ہوگئی ہو تو وہ راستے میں بالوں میں اٹک کر رُک جاوے اور پھیپھڑے محفوظ رہیں
اسی واسطے ہم وَیدڈاکٹر زور دیتے ہیں کہ سانس ناک کے راستہ سے لینا چاہیئے +

(۳) ناک کی اُوپر کی چھت میں خون کی لمبی لمبی تھیلیاں سی ہیں۔ جن کے خُون کی گرمی سے سانس کی ہوا قدرے گرم ہو کر پھیپھڑوں میں جاتی ہے جس کا یہ فائدہ ہوتا ہے کہ پھیپھڑا سردی۔ زکام۔ نمونیہ سے عموماً بچا رہتا ہے لیکن مُنہ کے راستے سانس لینے سے یہ خطرہ بنا رہتا ہے۔ کئی بار گرمی سے یکدم سردی میں آجانے سے وُہ گرم خُون کی تھیلیاں اپنا پورا کام نہیں کر سکتی ہیں تب چھینکیں آتی ہیں اور ناک کی اندرُونی سطح سے لیسدار مَیل گرنے لگ جاتا ہے۔ تھوڑا بُہت تو ناک کا مَیل ہر وقت بنتا رہتا ہے مگر زکام وغیرہ کی شکایت میں زیادہ آنے لگ جاتا ہے۔ جو شخص زکام میں مُبتلا ہو اُسے اس مرض کی وجہ سے جو تکلیف ہوتی ہے وہ تو بیچارہ برداشت کرتا ہی ہے لیکن بار بار ناک صاف کرنے کے لئے اُٹھنا اور دُوسروں کے رُوبرو یہ ناک کا بگل بجانا اس کے لئے زیادہ تکلیف اور شرمساری کا باعث ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ جن لوگوں کو یہ بگل بار بار سُننا پڑتا ہے یا کسی وقت اُس طرف دیکھنا بھی آجاتا ہے اُن کی طبیعت کی پریشانی بھی کم قابلِ رحم نہیں ہوتی۔ اس واسطے ہم آگے چل کر جو ہدایات دینگے اُن پر توجہ سے عمل کیا جائے تاکہ اوّل تو تکلیف ہونے ہی نہ پائے لیکن اگر ہو جائے تو جلد از جلد اُس کا خاتمہ ہو جائے +

بعض ایسے بھی لوگ ہیں جن کو بارہ مہینے ناک بہنے کی شکایت رہتی ہے لیکن ان میں سے بُہت تھوڑے ہیں جن کو یہ عارضہ پیدائیشی ہو۔ اکثر خود یہ بیماری

مول لیتے ہیں۔ ناک کا بہنا کیا ہے؟ یہ جسم کے ایک میل کا خارج ہونا ہے۔ پاخانہ پیشاب پسینہ وغیرہ جو قدرت نے ہمارے جسمانی میل کے اخراج کے لئے منتظم کئے ہیں۔ ناک سے میل بہنا ان کے علاوہ ہے اور اس کا مطلب نہایت صاف ہے کہ جسم میں اتنا میل پیدا ہو گیا کہ قدرت عام ذرائع کے علاوہ اس ذریعہ کو زور شور سے اس مطلب کے لئے استعمال کرنے پر مجبور ہو گئی۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ پاخانہ پیشاب خارج کرنے والے اعضا ٹھیک ڈھب پر کام نہیں کر رہے اور میل خارج نہیں کر رہے جس کے لئے قدرت ناک کی امداد لیتی ہے کیونکہ قدرت نے تو شریر کو شُدھ کرنا ہی ہے۔

موٹا اصول یہ ہے کہ میل ہمیشہ پیدا ہی اُس حالت میں ہوتے ہیں جبکہ ہم کھانے اور پینے کی چیزوں کو اس مقدار سے زیادہ استعمال کریں جتنی کہ ہمارا جسم بہت آسانی سے ہضم کر سکتا ہے یا کھانے پینے کی چیزوں میں کئی غیر قدرتی چیزوں کو بھی ہم شامل کر دیں جنہیں ہضم کرنے کے لئے ہمارے جسم میں قدرت نے انتظام نہیں رکھا اور ہمارے اعضائے ہاضمہ کو اُن کے پچانے میں اتنی ہی دقت ہوتی ہے جتنی کہ ایک قلمتراش یا سبزی کے چاقو کو گائے باندھنے کا کھونٹا تراشنے میں ہوتی ہے اُس کا مُنہ کُند ہو جاتا ہے اور پھر قلم تراشنے یا سبزی کاٹنے کے لائق بھی تیزی باقی نہیں رہتی۔ تھوڑا اور چبا چبا کر کھانا۔ ہلکی خوراک کھانا۔ بار بار نہ کھانا۔ دن میں دو بار کھانا اور ایک بار دُودھ یا میوہ کھانا صحت کے لئے کافی ہے اس طرح انسان زکام کا شکار نہ ہوگا۔

زیادہ کپڑے پہننا۔ کھُلے ہوادار مکان میں نہ رہنا۔ رات کو کھڑکیاں بند

دکھنا۔ باقاعدہ سیر اور ورزش نہ کرنا۔ لمبے گہرے سانس نہ لینا۔ زیادہ گرم یا زیادہ ٹھنڈی خوراک مثل چائے برف کا استعمال۔ بہت خوراک کا لالچ کرنا۔ مرد عورت کی بہت ہمبستری ہوتے رہنا۔ گوشت۔ انڈے مچھلی۔ کھانڈ اور مصالحہ جات نیز کھٹائی کا زیادہ استعمال کرنا۔ گرم پانی سے نہانا قبض کا شکار ہونا یہ سب زکام نزلہ اور ناک کے اکثر بہتے رہنے کا باعث ہوتے ہیں۔ دواؤں کا استعمال اس پر ستم ڈھاتا ہے۔ ڈاکٹروں کے لئے تنی ہدایات دینے اور بک جھک کرنے کی نسبت نسخہ لکھنا اور پیسے وصول کرنا زیادہ آسان اور مفید کام ہے اس لئے وہ خوراک وغیرہ کے متعلق ہدایات کم دیتے ہیں اور دوائی زیادہ دیتے ہیں۔

ہلکی پوشاک۔ ہلکی خوراک۔ کھلی ہوا میں گھومنا اور ورزش کرنا۔ ناک کے رستے معمولی ٹھنڈا پانی اوپر کھینچنا اور گلے کے رستے اسے تھوک دینا۔ یہ چند قدرتی طریق ناک کی بیماریوں سے پلہ چھڑانے کے ہیں۔

ناک کی تندرستی کے لئے اگر چند بوندیں سرسوں کے تیل یا بادام روغن کی نتھنوں میں صبح یا رات ٹپکائی جائیں تو بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ پانی میں ذرا سا نمک ڈال کر نتھنوں میں ٹپکانا بھی بہت صحت بخش ہے۔ جن کا ناک بہت بہتا ہو ان کے لئے چند ماہ ان تین میں سے کوئی چیز ناک میں ڈالتے رہنا بہت اچھے نتائج پیدا کرے گا۔

سب قسم کی احتیاط و پرہیز کے باوجود اگر نزلہ زکام کی شکایت ہو جائے تو چند سادہ چیزیں لکھ دیتا ہوں (۱) تلسی۔ بنفشہ۔ سونٹھ تینوں ہم وزن ملا کے

لے کر ابال کر پینے سے صحت ہو جاتی ہے (۲) پوست خشخاش اور آک (مدار)
کی جڑ کا چھلکا الگ الگ کوٹ پیس کر ہموزن ملا کر گوند کے پانی میں خوب اچھی
طرح رگڑائی کر کے چھوٹے مٹر کے برابر گولیاں بنالیں۔ صبح شام رات ایک ایک
گولی سادہ پانی سے۔ خوراک ہلکی اور تھوڑی (۳) اگر زکام خشک قسم کا ہو ناک
بند ہو جائے گلہ بیٹھ جائے۔ بہت گاڑھا مواد بڑی مشکل سے خارج ہو تو کوئلوں
پر کھانڈ ڈال کر اس کا دھواں ناک کے رستے اندر کھینچیں (۴) مندرجہ ذیل
دودھی پئیں ۔

نسخہ دودھی برائے خشک زکام۔ خشک کھانسی۔ آنکھ کی سرخی اور
سر کے چکر:۔ گیہوں ۲ تولے خشخاش ایک تولہ۔ چار مغز ایک تولہ تینوں
کو الگ الگ بھگو رکھیں۔ دوسرے وقت خشخاش کو بہت محنت سے صاف
کریں کیونکہ اس میں اکثر ریت اور مٹی ملی ہوتی ہے صاف کر کے اسے کونڈی
ڈنڈہ سے خوب رگڑیں۔ دس منٹ بعد گیہوں اور چار مغز بھی شامل کر دیں اور
دس پندرہ منٹ پھر رگڑیں۔ چھچہ چھچہ پانی ملاتے جائیں لیکن چٹنی سے زیادہ پتلا
نہ کریں۔ اب دو تولے گھی میں اسے بھونیں پھر ایک ڈیڑھ پاؤ دودھ میں شکر
یا مصری گھول کر ڈال دیں۔ ۴۔ ۵ منٹ بعد اتار لیں۔ شیر گرم ہو رہنے پر
دس کالی مرچ موٹا موٹا چبا کر اوپر وہ پی لیں۔ صرف چند روز صبح رات یہ پئیں
آرام ہو جائیگا دماغ کو اس سے خاصی تراوت پہنچتی ہے ۔

گلا

ہمارا سب کھایا پیا گلے کے رستے ہی نیچے اترتا ہے گلے کے اندر سب

طرف ایک نہایت نازک سی جھلّی مڑھی ہوتی ہے۔ اس جھلّی کی اندر کی تہ میں
کئی غدود ہیں۔ خاص طور پر دو غدود ہیں جن کا نام ہی گلے یا

ہے۔

تھوڑے ہی ہونگے جنہیں بچپن بلوغت یا بڑھاپے میں گلے کے متعلق
کوئی شکایت نہ ہوئی ہو۔ یہ گلے کی شکایت کئی وجوہات سے ہو جاتی ہے
بچپن میں پرورش کی طرف سے لاپرواہی گلے کی شکایت کا باعث ہوتی ہے
لیکن امیر گھرانوں میں پرورش کی زیادتی سے یہ شکایت ہوتی عام پائی گئی ہے
خصوصاً جبکہ بچّہ بہت موٹا تازہ نہ ہو تب ڈاکٹر بھی یہی کہتے ہیں "خوب کھلا
خوب کھلانے سے۔ بہت بھاری غذا کھلانے سے اور بار بار کھلانے سے
کھانا بخوبی ہضم نہیں ہوتا۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خون میں ایک قسم کا تیزابی زہر
پیدا ہو جاتا ہے تب بچّے کی بھوک بند ہو جاتی ہے۔ پیٹ میں درد رہنے
لگتا ہے۔ یہ قدرت کی طرف سے ایک چتاونی ہوتی ہے لیکن ماں باپ کہاں
پرواہ کرتے ہیں۔ وہ انکار کے باوجود بچّے کو یہ کہہ کر کھانے پر مجبور کرتے ہیں
کہ "دیکھ تو کتنا دبلا پتلا ہے کھائیگا تو جسم بڑھیگا"۔ لیکن نتیجہ یہ ہوتا ہے
جسم بڑھنے کی بجائے گھٹنے لگتا ہے۔ کھیل کود سے بچّے کو منع کیا جاتا ہے
کہہ کر کہ کمزور بچّہ اتنی تھکان کہاں برداشت کر سکتا ہے۔ خوراک کے متعلق
متذکرہ بالا زیادتی اور ورزش کی کمی مل کر گلے پڑنے کی بیماری
Tonsilitis Tonsills کا موجب بنتے ہیں۔ گلے میں دائیں بائیں
دو اخروٹوں کی مانند موٹے غدود نظر آنے لگتے ہیں جن سے کئی بار خوراک نگلنا

اور سانس لینا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہی سلسلہ کچھ عرصہ جاری رہے تو اس کے
ساتھ ہی ایک بیماری Adenoid یڈی نائیڈ نامی گلے اور ناک کے
اندرونی جوڑ کے پاس پاس ہو جاتی ہے۔ اس بیماری میں تالو کی چھت میں
اور ناک کی اندرونی جھلی میں کئی بار خشخاش کی مانند اور کئی بار اس سے بھی ذرا
بڑے بیشمار گلابی سے دانے ہو جاتے ہیں۔ ناک سے سانس لینا مشکل ہو جاتا
ہے۔ ناک ہر دم بلغم سے بھرا رہتا ہے۔ کانوں پہ بھی اثر پڑتا ہے بچہ کم سننے لگتا
ہے۔ وہ اکثر منہ کھولے رہتا ہے۔ ناک کی اوپر کی دیوار موٹی ہو جاتی ہے۔
ایڈی نائیڈ والوں کے ناک کی وضع ہی کچھ اور ہو جاتی ہے جسے ہم انگریزی میں
Adenoid look of the ncse کہتے ہیں۔ دماغ پہ بھی اثر پڑتا
ہے۔ بچہ ذہین ہوتا ہوا بھی اس مرض کے اثر کی وجہ سے کوئی بات جلدی نہیں
سمجھ سکتا بلکہ کئی بار بات کرنے والے کی طرف بدھو کی مانند دیکھنے لگتا ہے
بدن میں وہ چستی شوخی نہیں رہتی جو قدرتاً ہونی چاہیئے۔

ڈاکٹروں کا سب سے بڑا زور یہی ہوتا ہے کہ ان کا آپریشن کرا دو لیکن
اس بات کو بھول جاتے ہیں کہ یہ ایک علامتی بیماری ہے۔ علامت کو کاٹ دینے
سے کیا ہو گا اگر بنیاد اور جڑ کو نہیں سنبھالا گیا ہے۔ پہلی کوشش تو بنیاد اور
جڑ کی درستی کے لئے ہی ہونی چاہیئے۔ ہم نے سینکڑوں بار دیکھا ہے کہ کھانے
پینے سیر ورزش رہن سہن وغیرہ درست کرنے سے سال کے اندر بچے تندرست
ہو گئے۔ سب علامتیں دور ہو گئیں۔ وزن بڑھ گیا اور تندرست بچوں میں جو
شرارت اور شوخی کا مادہ ہوتا ہے وہ نئے سرے سے عود کر آیا۔

ایسے بچوں کو چار پانچ بار سے زیادہ کھانے کو حتے الوسع نہیں دینا چاہیئے
دالیں گوشت۔ انڈہ۔ ملائی۔ چائے مٹھائی۔ کھٹائی۔ کیلا۔ گھی کی تلی چیزیں وغیرہ
کوئی بھاری غذا نہ دینا چاہیئے۔ دودھ۔ بہت تھوڑے گھی میں پکی سبزی۔ دلیا۔
پتلی کھچڑی۔ تھوڑی روٹی۔ تھوڑا مکھن تازہ پھل کشمش بہت معمولی مقدار میں
دیں۔ ابھی تھوڑی بھوک رہتی ہو کہ ہاتھ کھینچ لیں۔ اُسے کبھی نہ کہیں کہ تھوڑا کھایا
ہے یا اتنی دیر سے کچھ نہیں کھایا۔ وہ بغیر خوراک کے زیادہ صحت بنا سکیگا اُس
پر پڑھائی کا بہت بوجھ نہ ڈالا جائے۔ جتنا کھیلتا ہے کھیلنے دیں۔ جب صحت
حاصل کر لیگا تو پڑھائی کی کسر نکل جائیگی۔ بہت گرم کپڑے نہ پہنائیں کھلی ہوا
کی اُسے بہت ضرورت ہے تمام جسم کو ہوا چھوتی رہے۔ کھانا خوب چبا کر کھانے
کو کہا جائے۔ کھانے میں شوربے کم ہوں۔ اگر ہوں تو انہیں روٹی یا چاول کے
ساتھ کھانے کی نسبت وہ الگ پئے جائیں۔ دودھ کے ساتھ کھانے کی کوئی چیز
نہ ہو۔ کھانے کے ساتھ تھوڑا پانی پیا جائے۔ کھانے سے ایک دو گھنٹے بعد خوب
پانی پیا جائے۔ پھلوں کے رس بھی مفید ہیں۔ تین بار دودھ۔ دو بار کھانا بہترین
ہے۔ امیری کی صورت میں دودھ کی بجائے ایک بار پھلوں کا رس لیا جا سکتا
ہے یا پھل کھلائے جا سکتے ہیں۔ دواؤں میں ۲ رتی شنگرف کا کشتہ اور ½ رتی
فولاد کا کشتہ چند بوند شہد میں ملا کر دو بار کھانے کے بعد چٹانا مفید ہے
یا اس کا ایلوپیتھک بدل کیلشیم لیکٹیٹ Calcium Laxtate
سوڈا بائی کارب Soda Bicarb اور فیرائی ایٹ امونیا سائی ٹراس
Ferrii Et Amonia Citras تین تین گرین ایک اونس پانی میں

ملا کر پلا سکتے ہیں۔ ناک میں دو بوند گھی یا ایک بوند امرت دھارا ملا دودھ کا چمچہ یا مسٹول Mistol ڈالتے رہنا چاہیئے۔ سوڈے یا نمک کے غرارے اچھے ہیں بنفشہ کا جوشاندہ پینا اچھا ہے۔ قبض نہیں ہونا چاہیئے۔ اس کے لئے بھی یہ بنفشہ بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ حسب ضرورت کوئی دوسرا قبض کشا بھی دیا جا سکتا ہے۔ رات کو گلے پر بنفشہ اُبال کر کوسا کوسا باندھنا مفید ہے یا اُس کا انگریزی بدل Antiphlogystine کی پٹی لگائیں چند ماہ کرتے رہیں کوئی بڑی مصیبت نہیں یہ تکلیف برداشت کرینگے تو آپریشن کی زحمت اور خطرے سے بچ جائیں گے۔ کئی آپریشن جلدی کرا لینے چاہئیں لیکن ان دونوں امراض کے آپریشن سے بچنے کی بہترین کوشش کرنا چاہیئے گلے کے غدود اور اڈینائیڈ قدرتی حالت میں اندر رہنے ضروری ہیں۔ ان کا پھولنا خراب ہے۔ خوراک اور مناسب علاج سے ان کو قدرتی حالت پر لانا چاہیئے جوانی اور بڑھاپے میں گلے کی خرابی عام طور پر قبض کی وجہ سے ہو جاتی ہے یا کھٹائی اور برف کے استعمال سے۔ لہٰذا ان سے بچنا چاہیئے۔ آپریشن کا خیال ایک دو سال کی کوشش کے بعد ہی آنا چاہیئے۔ میں تسلیم کرتا ہوں کہ کئی بچوں کی صحت آپریشن کے بعد بہت جلدی بڑھنے لگی۔

کھانسی

کھانسی ہر عمر میں ہو سکتی ہے لیکن بغیر کسی معقول وجہ کے اور نامعقول رویہ کے یہ نہیں ہوتی اچار۔ کچے پھل کھٹی لسی چٹنی کچی مولی۔ کچا پیاز۔ گول گپے۔ بھنے پکوڑیاں مرچ مصالحے تیل یا گھی کی بنی چیزیں کے اوپر ٹھنڈا پانی۔ یا اوپر پانی پیئے بغیر بھی خراب قسم کے گھی کا بنا کھانا کھانا یہ عام

ــــ گلے کی جملہ امراض کیلئے بنفشہ بہترین ہے۔ پہلی کوشش ہمیشہ بنفشہ سے شروع کریں۔

وجوہات ہیں۔ بدہضمی اور زکام کی وجہ سے بھی اکثر یہ شکایت ہو جاتی ہے کبھی کبھی شراب پینا۔ زیادہ گانا۔ زیادہ رونا اور کان میں کھجانا بھی اس کا باعث ہوتا ہے دھوآں۔ بہت ٹھنڈی ہوا۔ دھول مٹی آندھی یہ عورتوں اور بچوں کی کھانسی کا زیادہ باعث بنتے ہیں۔ لیکن بڑا تجربہ یہ ہے کہ چاہے کوئی بھی مندرجہ بالا قسم کی وجہ ہو ان کے لئے زیادہ تکلیف کا باعث ہوتے ہیں جنہوں نے محنت اور ورزش سے اپنا جسم مضبوط نہیں بنایا یا کھانے پینے اور مجامعت کی بدپرہیزیوں سے اپنی طاقت اور قوتِ مدافعہ کو تباہ کر دیا ہے۔

کھانسی عموماً تین قسم کی ہوتی ہے تر۔ خشک اور کالی کھانسی تر کھانسی کے لئے فاقہ بہترین ہے۔ مندرجہ ذیل گولیاں منہ میں رکھ کر چوستے رہنا جلدی فائدہ کرتا ہے۔ لونگ۔ دارچینی۔ عقرقرحا۔ کالی مرچ۔ چھوٹی الائچی ملٹھی پوست خشخاش۔ گل بنفشہ ایک ایک تولہ۔ کتھہ چار تولے۔ کیکر کی تازہ چھال ایک پاؤ خوب کچل کر اور چار سیر پانی میں اس کا جوشاندہ بنا کر کل ایک پاؤ باقی رہنے پر چھان کر اس میں مندرجہ بالا دوائی ڈال کر خوب رگڑیں اور مٹر مٹر برابر گولیاں بنا کر سایہ میں سکھا لیں۔ دن رات میں چھ آٹھ گولی چوس سکتے ہیں خوراک گیہوں یا چنے کی خشک روٹی۔ سبزی۔ گرم پانی۔ شہد اور بکری کا دودھ بنفشہ کی یا دو سری چائے۔ خشک کھانسی میں ملٹھی ۶ ماشہ گل بنفشہ ۳ ماشہ بہیدانہ ۳ ماشہ۔ ریشہ خطمی ۲ ماشہ چھوٹی الائچی ۳ ماشہ ۱½ پاؤ پانی میں جوش دے کر ½ پاؤ رہنے پر چھان کر پی لیں۔ پہاڑ پر اور سردی کے موسم میں گرم کر لیں۔ دن میں دو تین بار ناک کے امراض میں پیچھے لکھی دو دھی بھی

خوب چیز ہے۔ ایک اونس گلیسرین میں آٹھواں حصہ سوہاگہ بھون کر ملا کر انگلی انگلی چاٹتے رہنا بھی مفید ہے۔ اتنی دوائی دو روز کے لئے کافی ہے۔ خوراک روٹی چاول۔ دودھ گھی۔ سبزی میٹھا پھل ۔ کالی کھانسی کا کوئی کم پیر نہیں بہت تکلیف دیتی ہے۔ اس کے لئے اتنا بڑا دِل گردہ اور حوصلہ چاہیئے کہ جو عام طور پر ماں باپ کے لئے مشکل ہوا کرتا ہے اور وہ عموماً کسی دوائی کو چار پانچ روز سے زیادہ چانس نہیں دے سکتے۔ میرے تجربہ میں مندرجہ ذیل دوائی مفید ثابت ہوئی ہے۔ خراسانی اجوائن ایک چھٹانک شیشہ نمک اتولہ توے پر جلالیں۔ صبح شام اتولہ مکھن یا دودھ کی ملائی کھا کر آدھ گھنٹہ بعد مذکورہ بالا راکھ ا ماشہ ایک دو گھونٹ پانی سے کھلا دیں۔ اسی طرح مکّی کا پرانا بیٹہ یا انار کا چھلکا جلا کر استعمال ہوتا ہے لیکن پندرہ روز سے کم کسی کو موقعہ نہ دیں۔ خوراک دودھ ساگ سبزی مکھن ملائی میٹھا پھل۔ سب قسم کی کھانسی میں ہمیشہ چوتھائی بھوک رہنے پر ہی کھانے سے ہاتھ کھینچ لینا چاہیئے۔ جتنے وجوہات کھانسی کے شمار کرائے ہیں اُن سے پرہیز کرنا چاہیئے خوراک خشک کھانسی والی۔

دانت

ہمارے جسم میں گوشت پوست ہڈی چربی طاقت حرکت وغیرہ جو کچھ ہے وہ سب اُس خوراک سے بنتے ہیں جو ہم نے کھائی ہے۔ یہ کھانے کا فعل دانتوں سے ہی شروع ہوتا ہے اسلئے دانتوں پر بہت کچھ منحصر ہے لیکن دانتوں کی صحت کا انحصار بھی بہت کچھ خوراک پر ہے۔ خصوصاً ہرے ساگ

سبزیوں اور کسی قدر کھٹ میٹھے پھلوں پر۔ جو لوگ مجبوراً یا سہواً سبزیاں کم کھاتے ہیں اُن کے دانت کمزور ہو جاتے ہیں اُن کو پاسہورہ لگ جاتا ہے یعنی دانتوں کے ارد گرد کا مسوڑھوں کا گوشت جھڑنے لگتا ہے تب دانت ہل کر جلدی گر جاتے ہیں۔ اپنے دانتوں کے متعلق شکایت کرنے والے پہلے خوراک کو درست کریں۔ خوراک داتن اور دیگر طرح سے دانتوں کی حفاظت نہ کرنے سے اُن کو کئی بار کیڑا لگ جاتا ہے۔ وہ اندر سے کھوکھلے ہو جاتے ہیں بسا اوقات درد کرتے ہیں۔ کیڑا لگے دانت کا درد دوائیوں سے تھوڑے سے ہی عرصہ کے لئے دب جاتا ہے اکثر بار بار ہوتا رہتا ہے۔ بڑے شہروں میں دندان سازوں سے اچھی طرح صاف کروا کر اور علاج کروا کر بھروا لینے چاہئیں۔ دانتوں کو روزانہ داتن اور منجن سے صاف رکھنا چاہیئے۔ جو لوگ دانتوں کو صاف نہیں رکھتے اُن کے مسوڑھوں سے پیپ آنے لگ جاتی ہے۔ وہ پیپ تھوک کے ساتھ پیٹ میں جاتی رہتی ہے جس سے پہلے معدہ خراب ہو جاتا ہے پھر آہستہ آہستہ تمام جسم میں پیپ کا زہر پھیل جاتا ہے۔ انسان کی صحت گر جاتی ہے۔ پہلی کوشش تو کیکر کی چھال۔ مولسری کی چھال اور اخروٹ کی چھال (دنداسہ) کے ہموزن سفوف سے صبح سویرے اور دو بار کھانا کھانے کے بعد دانتوں کو اچھی طرح مانجنے سے کریں۔ دانتوں کے برش سے یہ سفوف اچھی طرح مسوڑھوں کے اندر تک اپنا اثر داخل کریگا اور کچھ عرصہ بعد پیپ آنا بند ہو جائیگا لکڑی یا بادام کے چھلکے کا کوئلہ ہموزن نمک ملا کر نہایت باریک پیس کر دانتوں پر ملنا بھی مفید ہے۔ محض باریک نمک سرسوں کے تیل میں ملا کر منجن کرنا بھی کیا غضب

کے نتائج دکھلاتا ہے۔ دانتوں کی صحت کی طرف بچپن سے ہی بہترین توجہ دیجیے ورنہ جوانی میں خون اور پیپ آنے لگ جائیں گے۔ پھر پیپ بڑھ جانے سے دانتوں کو اُکھڑوانا پڑیگا۔ اگر جلدی اس طرف توجہ نہ دی گئی تو صحت تباہ ہو جائیگی دانتوں کی اس مرض کا نام پائیوریا مشہور ہے۔ ابھی تک اس کا کوئی پختہ کامیاب علاج دریافت نہیں ہوا۔ کیونکہ لوگ محض دوائی سے اسے ٹھیک کرنا چاہتے ہیں لیکن خوراک کا بہت عرصہ پرہیز اس کا واحد علاج ہے میرے تجربہ میں جو منجن مفید ثابت ہوا ہے وہ میں نے اُوپر لکھ دیا ہے لیکن ہاضمہ کی درستی کی طرف اس سے بھی زیادہ توجہ دیں۔ ہاضمہ کی خرابی پائیوریا کی بنیاد ہے۔ دانتوں سے پیپ آنے کا شک پڑتے ہی ہلکی زود ہضم اور باقاعدہ باوقت خوراک کا پروگرام بنا لینا ضروری ہے۔ دانتوں کے علاج کے متعلق جتنا اچھا ایک دانتوں کا ڈاکٹر مشورہ دے سکتا ہے اُتنا نہ کوئی اور جسمانی امراض کا ڈاکٹر اور نہ کوئی وید حکیم دے سکتا ہے۔

دانتوں کا سب سے بڑا کام خوراک کو چبانا ہے۔ اگر کھانا اچھی طرح چبایا جائے تو اس کا ½ حصہ مُنہ میں ہی ہضم ہو جاتا ہے۔ کیونکہ ایک تو اچھی طرح چبانے سے وہ باریک ہو جاتا ہے۔ دُوسرے زیادہ چبانے سے اس میں لعاب زیادہ شامل ہو جاتا ہے جو کہ ایک نہایت ضروری اور قیمتی ہاضم رس ہے۔ بہت سے لوگ شوربہ والی (تری دار) سبزیاں اور پتلی دالوں وغیرہ کے ساتھ کھانا کھاتے ہیں اور دو چار بار دانت مار کر نگل چھوڑتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دانتوں کا کام معدہ، جگر اور انتڑیوں کو کرنا پڑ جاتا ہے اور لعاب

بھی کافی مقدار خوراک کے ساتھ نہیں ملنے پاتا۔ جوانی میں تو قوا مضبوط ہوتے ہیں۔ بھلا بُرا گزارہ ہو جاتا ہے لیکن ذرا عمر بڑھنے پر ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے اس واسطے مناسب ہے کہ خوراک کو ۳۰ - ۳۵ بار چبانے کے بعد نگلنا چاہیئے اور دانتوں سے پورا کام لینا چاہیئے۔ گوشت کی بوٹی۔ اُڑد کی دال۔ گڑ۔ کھانڈ مٹھائی۔ کھٹائی اور گھی کا زیادہ استعمال دانت اور آنت دونوں کیلئے نقصان دہ ہے۔ دانتوں میں چپکنے والے چیونگم چاکلیٹ بسکٹ ریوڑی اچھے نہیں +

دانت کو درد یا دانت کی کسی بھی بیماری کی حالت میں دانتوں کے ڈاکٹر (ڈنٹل سرجن) سے مشورہ طلب کریں یا بہدایت عام مندرجہ ذیل میں سے جو دستیاب ہو سکے دانت کا درد دُور کرنے میں مُفید ثابت ہوگا۔ بعد ازاں موقعہ ملنے پر دانتوں کے ماہر معالج کا ضرور مشورہ لیں۔ کیونکہ دانت کا درد بار بار ہو جاتا ہے اور اس وقت تک رفع نہیں ہوتا جب تک کہ دانت اچھی طرح صاف نہیں کرایا جاتا یا بھرایا نہیں جاتا یا زیادہ نقص ہونے پر نکلوایا نہیں جاتا۔ حتے الوسع دانت نکلوانے سے پرہیز کرنا چاہیئے لیکن مجبوری کی بات ہی نیاری ہے (الف) لونگ کے تیل میں ذرا سا ڈبو کر روئی کی پھریری رکھیں (ب) کافور کا تیل یا کافور کا ذرا سا دانہ دُکھتے دانت میں رکھیں (ج) تُمباکو کا باریک سفوف رکھیں (د) افیم کا ذرا سا دانہ رکھیں (ہ) شراب کی پھریری رکھیں (س) انگریزی دوائی سپرٹ کلوروفارم کی پھریری رکھیں۔ (ص) کری اوزوٹ CREOSOTE کی پھریری غالباً سب سے زیادہ مُفید ہے۔ تعدے بدبودار ہے لیکن اچھی چیز ہے۔ کری اوزوٹ میں کافور حل

کر کے رکھا جائے تو اور بھی زیادہ مفید ہو سکتا ہے (ط) تارہ میرہ کا تیل ملا کر اجوائن دہکتے کوئلوں پر ڈال کر منہ میں دھواں لینا کیڑے مار دیتا ہے لیکن دانت کے درد کے یہ سب علاج عارضی ہیں۔ درد مٹنے پر مرض کی جڑ کو پکڑنا چاہیئے ورنہ کیا پتہ کس روز آدھی رات کو درد آستائے ۔

زبان

زبان ایک چمڑے کا لوتھڑا ہے۔ جو منہ کے اندر ۳۲ دانتوں کے قلعہ میں محصور ہے اس کے پانچ کام ہیں :۔

(۱) خوراک کو اِدھر اُدھر کرنا تاکہ وہ دانتوں اور داڑھوں میں بخوبی پس کر جلدی ہضم ہو سکے ۔

(۲) زبان کی جڑ میں غدود (گلٹیاں) ہوتی ہیں۔ جن سے لعاب (تھوک) نکلتا ہے۔ وہ کھانے کو نرم بھی کرتا ہے اور اس میں ایسے اجزا بھی ہیں جو کھانے کو ہضم کرنے میں امداد دیتے ہیں۔ یہ جو ڈاکٹر صاحبان بدہضمی کے لئے سوڈا بائی کارب دیتے ہیں قدرت نے تو مادر مہربان کی طرح پہلے ہی اس کا انتظام ان غدودوں میں کر رکھا ہے لیکن ہم ہی بدقسمت ہیں کہ اس کا فائدہ نہیں اُٹھاتے جیسا کہ دانتوں کے بیان میں قدرے تفصیل کے ساتھ لکھ دیا ہے ۔

(۳) زبان کی اوپر کی سطح پر اس قسم کی ایک تہ ہوتی ہے۔ جو میٹھا کھٹا نمکین کڑوا چرپرا کسیلا چھ قسم کا رس پہچان سکے کہ کس چیز کا کیا ذائقہ ہے ۔

(۴) بول چال میں حرفوں کی بناوٹ میں زبان کا بڑا حصہ ہے ۔

(۵) زبان پیٹ کا آئینہ ہے یعنی پیٹ تندرست ہو ہاضمہ اچھا ہو تو زبان بالکل صاف اور رنگ گلابی رہتی ہے۔ اگر پیٹ صاف نہ ہو تو زبان میلی نظر آتی ہے ۔

زبان کا چسکہ برا۔ اِس چسکے نے لاکھوں کو موت کے گھاٹ اُتارا انگریزی میں کہتے ہیں

Platter kills more than a sword

یعنی تلوار کی نسبت کھانے کی اشتری زیادہ آدمیوں کی موت کا باعث ہوتی ہے۔ جن کو کھانے کا چسکہ پڑ جائے اور ذائقہ کے شوق میں لذیذ ثقیل وقت بیوقت بار بار اور بہت بہت مٹھائیاں کھٹائیاں برف چائے اندھا دھند چکھتے رہیں اُن کا ہاضمہ جلدی خراب ہو جاتا ہے۔ پس ہاضمہ خراب ہوا تو قسم قسم کے امراض اور طرح طرح کی کمزوریاں انسان کو آگھیرتی ہیں۔ اس واسطے مناسب ہے کہ جو خوراک پیٹ میں ڈالی جائے اُس کے نفع نقصان کو جان کر۔ کوئی چیز لذت سے جائے تو اُس سے پیٹ کا تندور ناک تک نہ بھریں۔ جتنی بھوک ہو اُس سے ایک چوتھائی کم کھانا کھائیں تمام عمر مزے سے کٹ جائیگی۔ پانی بھی ایک بڑی عجیب لذت رکھتا ہے۔ کھانے کے ساتھ پانی پینے کا زیادہ شوق نہیں رکھنا۔ ہدایت نامۂ غذا میں پوری تفصیل کے ساتھ لکھ دیا ہے ۔

کئی بار زبان پر چھالے ہو جاتے ہیں۔ یہ عموماً جگر کی خرابی سے ہو جایا کرتے ہیں۔ اس شکایت میں ایک تو خوراک یکدم بہت ہلکی اور زود ہضم کر دیں دوسرے چھالوں پر بادام کی گری اور توے کی سیاہی ہموزن پیس کر اور شہد میں

ذرا سا حل کر کے لگائیں اور آگے جگر کے بیان میں لکھی ہدایات پر عمل کریں۔ تاکید ہے ؛

گردن

گردن سر کو سہارا دیتی ہے نیز ہوا کی نالی۔ کھانے پینے کی نالی۔ خون کی رگیں۔ دماغی بجلی (اعصاب Nerves) کی تاریں۔ تمام کی تمام گردن سے گذر کر جسم میں اپنے اپنے مخصوص مقامات کو جاتی ہیں جسم کا اور کوئی حصہ زخمی ہو یا دُ سے تو بہت بار انسان بچ بھی جاتا ہے مگر گلا کٹ جائے یا زخمی ہو جائے تو زندگی ختم ہو جاتی ہے ؛

گردن کے چمڑے کے نیچے کئی ایسے غدود ہیں جن کی طاقت و تندرستی صحت کے قیام کا باعث ہوتی ہے۔ جن کا مفصل ذکر گلے کے بیان میں صفحہ ۵۳ تا صفحہ ۵۷ میں کر دیا ہے۔ روزانہ یا ہفتے میں دو چار بار گردن کی اچھی طرح خالی ہاتھوں یا کسی تیل سے مالش کرنا بہت صحت بخش ہے ؛ ؎

چھاتی اور ریڑھ کی ہڈی

چھاتی ہڈیوں کا ایک پنجرا ہے۔ بارہ پسلیاں دائیں طرف اور بارہ ہی بائیں طرف ہوتی ہیں پسلیاں پیچھے کی طرف ریڑھ کی ہڈی میں جڑی رہتی ہیں۔ آگے کی طرف سات تو سینہ کی ہڈی میں جڑی ہوتی ہیں۔ آٹھویں نویں اور دسویں اپنے سے اوپر والی پسلی میں جڑی ہوئی ہوتی ہیں گیارھویں اور بارھویں یعنی نچلی آخر والی پسلیاں چھوٹی ہوتی ہیں اور آگے کی طرف وہ

؎ گردن میں خنجیریں (گنڈ مالا) گٹھلیوں کی مالا سی ہو جاتی ہے وہ خطرناک بیماری ہے۔ ذاتی طور پر مجھے کافی تجربہ اس کا نہیں۔ ہے دیکھائیں جن نے ویسے مریض اچھے کئے ہوں ؛

کسی سہارے سے نہیں جڑی ہوتیں۔ اور جانی کی ہڈی کو عام طور پر کوئی بیماری نہیں گھیرا کرتی۔ دھات کی بیماری اور سفید پانی کی شکایت میں کمر کا درد بھی کبھی ہو جایا کرتا ہے۔ ایک طرح کا گھن بھی ریڑھ کی ہڈی کو لگ جایا کرتا ہے لیکن شاذ و نادر۔ اسے ہڈی کا دق یا T.B. of the Bone یا CARIES کہتے ہیں۔ جب بچہ حمل میں ہو تب ماں دودھ، دہی، چھاچھ ہرے ساگ سبزیاں کم استعمال کرے یا خود بچپن میں بچے کو یہ کم ملیں یا کمزور بیمار گائے کا دودھ بغیر اچھی طرح ابالے پیا جائے تو زیادہ تر ریڑھ کی ہڈی یا کسی بھی مقام کی ہڈی میں یہ دق لگ جاتا ہے ہڈی میں درد ہونا۔ ہلکا ہلکا بخار رہنا تھکان کمزوری اس کی عام علامات ہیں۔ اس کا علاج ہے چار چھ ماہ ہلنا جلنا بند کر دینا جس سے ہڈی کو ذرا بھی ہلنے کا موقعہ نہ ملے۔ پیرس کے پلستر میں اس مقام کو جکڑ دینے میں زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ دوسرے دودھ کا زیادہ استعمال ہو۔ تیسرے صبح شام سنکھ کا چونا یا کیلشیم لیکٹیٹ ۲-۳ رتی متواتر کھلائیں۔ دالیں۔ گوشت کی بوٹی۔ کھوا۔ ربڑی گھی تیل کی تلی چیزیں نہ کھانا۔ دودھ دلیا مونگ چنے کا شوربہ ساگ سبزی موسم کے سستے اور تازہ آملے اور ہرڑ کا مربہ کھانا۔ شلاجیت کشتہ فولاد اور کشتہ موتی۔ یاقوت جیون پراش وغیرہ حسب ہدایات اپنے معالج کے استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔

پھیپھڑے

پھیپھڑے دن رات سانس کے ذریعے صاف ہوا اندر لیتے رہتے ہیں

اور یہی ہوا باہر نکالتے رہتے ہیں۔ پھیپھڑے ہزاروں لاکھوں ذرا ذرا سی کوٹھڑیوں کا مجموعہ ہیں۔ ان کوٹھڑیوں میں دل خون بھیجتا ہے۔ سانس کے رستے صاف ہوا پھیپھڑوں میں لگے ہوئے خون کے ساتھ شامل ہو کر خون کی غلاظت اپنے اندر جذب کر لیتی ہے اور واپس نکل جاتی ہے اس طرح خون صاف ہوتا رہتا ہے ؛

پھیپھڑوں کی بیماریاں

پھیپھڑے جن چھوٹی چھوٹی کوٹھڑیوں کا مجموعہ ہیں وہ بہت ہی نازک ہوتی ہیں۔ دمہ۔ نمونیہ اور تپ دق یہ تین امراض پھیپھڑوں کے دشمن ہیں۔ ان کی وجہ سے اُن کوٹھڑیوں میں سوجن ہو جاتی ہے۔ زخم ہو جاتے ہیں اور اگر وقت پہ سُدھ نہ لی جائے تو زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے ؛

دمہ میں پہلے سانس کھنچ کر آنے لگتا ہے۔ ذرا کھلا سانس لینے کی کوشش میں کھانسی آنے لگتی ہے۔ کبھی یا کبھی بلغم آنے لگتی ہے کئی بار اس بلغم کو خارج کرنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ انسان پر غنودگی چھائی رہتی ہے اور وہ کام کی نسبت آرام کو زیادہ پسند کرنے لگتا ہے۔ سوتے سوتے کبھی اُسے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ دم گھٹتا جاتا ہے۔ اس مرض میں دوائی کی نسبت احتیاط اور پرہیز بہت زیادہ کام آتے ہیں۔ خوراک ہلکی اور تھوڑی کر دینی چاہیئے۔ روٹی۔ دلیا چنے یا گوشت کا شوربہ۔ مونگ۔ تازہ ساگ سبزی۔ پتلا انڈہ۔ آم۔ شہد۔ گائے بکری کا دودھ۔ منقے مفید ہیں۔ گوشت کی بوٹی۔ مچھلی۔ اُڑد (ماش) بھنڈی کھٹائی تیل [illegible]

کچھ نہ کھانا پینا زیادہ مُفید ہے۔ چلنا پھرنا حسب طاقت نہایت لازمی ہے پسینہ آجانے پر آرام کرنا چاہیئے ۔ ایک آسان نسخہ لکھ دیتا ہوں۔ دانہ چھوٹی ہلائچی ۵ تولہ۔ پیپلا (مگھ) ۴ تولہ۔ دارچینی ۳ تولہ۔ آک (مدار) کے پھُول کی اندر کی چکری ۲ تولہ۔ نوشادر ۱ تولہ پانی میں چنے برابر گولیاں بنالیں۔ صُبح شام پانی کے گھونٹ سے گولی کھالیں۔ کھانا نہ پچتا ہو تو کھانا کھانے کے بعد بھی کھا لیا کریں۔ بعض طبیعتوں میں گرمی زیادہ ہوتی ہے۔ اُن کے لئے بانسے کے پھُول ۵ تولہ شہد ۵ تولہ صُبح شام ۶-۶ ماشہ ویسے ہی کھالیں یا گائے بکری کے دُودھ سے۔ نیا نیا مرض اِن سے جلدی دب جاتا ہے ۔

باقاعدہ زندگی۔ وقت پر سونا وقت پر سیر کو جانا۔ وقت پر ہلکا کھانا کھانا فکر افکار سے آزاد رہنا۔ بغیر بھوک کے کبھی کچھ نہ کھانا۔ مجامعت (ہمبستری) سے مہینوں پرہیز کئے رہنا۔ آہستہ آہستہ گہرے گہرے سانس لینا بہت صحت بخش ہیں میرا عقیدہ ہے کہ اکثر امراض خوراک اور ورزش کی کمی بیشی سے ہی ہوتے ہیں ان کی دُرستی کی طرف خاص توجّہ دیں۔ قبض نہیں ہونا چاہیئے ۔

نمونیہ پھیپھڑوں کی دُوسری بیماری ہے جس کی اگر فوراً ہی روک تھام نہ کی جائے تو دو تین روز ہی میں مریض کو موت کے گھاٹ اُتار دیتی ہے نمونیہ میں چھاتی درد کرنے لگتی ہے۔ کھانسی آتی ہے۔ کھانسنے پر ناقابلِ برداشت درد پھیپھڑوں میں ہوتا ہے۔ بخار بھی ساتھ ہو جاتا ہے۔ نمونیہ عموماً اُن لوگوں کو ہوتا ہے جو اپنی اور بچوں کی چھاتی کو بہت ڈھک کر رکھتے ہیں۔ اُن کی چھاتی ذرا سی بھی سردی برداشت کرنے کے ناقابل ہو جاتی ہے اور

ذرا سی بھی ٹھنڈ کھانے پر نمونیہ کا عارضہ ہو جاتا ہے۔ جب بالعموم ٹھیک نہ ہونے
سے جسم میں قوّتِ مدافعہ یا مرض کے حملہ سے بچے رہنے کی طاقت کم ہو جاتی ہے
تو نمونیہ جیسے امراض انسان پر جلد غلبہ پا لیتے ہیں۔ نمونیہ کا ذرا سا بھی شک ہونے
پر مریض کو ایسے کمرے میں لے جائیں جہاں ہوا کا جھونکا نہ آتا ہو لیکن تازہ صاف
ہوا کھلے طور پر آتی ہو۔ اُس کے پیٹ اور چھاتی پر گرم پانی کی بوتل سے سینک
کریں یا کپڑے کی موٹی تہ کافی گرم لیکن قابلِ برداشت پانی میں تر کر کے اور
قدرے نچوڑ کر اُس سے سینک کریں۔ آدھ گھنٹہ سینک کر کے ایک گھنٹہ بند
کر دیں پھر شروع کر دیں۔ مریض کو تمام قسم کی خوراک دینا بند کر دیں۔ ایک دو
گھنٹے کے وقفہ بعد گرم پانی کی ایک پیالی میں ۳ ماشہ کے قریب نمک ڈال
کر پلاتے رہیں۔ اُس کے ساتھ ہی چھوٹا چمچہ برانڈی کا یا بصورتِ دیگر شراب
کا بھی پلاتے رہیں تو بہت مُفید ہے۔ مندرجہ ذیل نسخہ اگر وقت پر دیا جائے اور
تمام احتیاطیں برتی جائیں تو نمونیہ کا مریض کبھی بھی تکلیف نہیں اُٹھاتا۔ بارہ سنگھا
کا سینگ مل سکے تو اُس جیسی بات نہیں ورنہ کسی بھی جانور کا سینگ لے کر چھوٹے
چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور دو مٹی کے پیالوں میں بند کر کے آٹھ ... سیر اُپلے کی
آگ دے دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر پیس کر ۲-۳ رتی ۳-۳ گھنٹے بعد شہد میں چٹا
دیں۔ کچا سینگ پتھر پر پانی سے رگڑ رگڑ کر اور پھر اُس رگڑے ہوئے کو گرم کر
کے چھاتی پر لیپ کر دینا چھاتی کے درد کو کم کرتا ہے۔ انٹی فلوجسٹین نامی ولایتی
لیپ بہت مُفید ثابت ہوتا ہے۔ ہلدی اور گوگل کو بھیڑ کے دودھ میں ملا کر لیپ
کرنا بھی مفید ہے یا تل کے تیل میں کافور ملا کر مالش کریں اور پھر روئی باندھ دیں۔

پھیپھڑوں کی تپ دق یا مرض تپدق ہے۔ یہ زیادہ تر خوراک کی کمی کام کاج کی بہتات اور جماع کی زیادتی سے ہوتا ہے یا دوسرے الفاظ میں غریب کنجوس اور عیاش لوگ اس کا شکار ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ غم فکر محنت کی زیادتی تنگ و تاریک اور سیلابی فرش والے مکان میں رہائش۔ دھواں گرد و غبار و کھانسی کی ابتدائی حالت میں روک تھام نہ کرنا یہ بھی عام وجوہات ہیں تپدق جیسے مہلک اور بعید شکل العلاج مرض کا باقاعدہ علاج تجویز کرنا اس کتاب کے احاطہ درس سے بعید ہے لیکن بھروسہ کے ساتھ کہا جا سکتا ہے کہ مندرجہ بالا جن وجوہات سے یہ مرض ہوتا ہے اُن کو نیست و نابود کر دینا اور باقاعدہ سیر کرنا۔ گرمیوں میں سرد مقام پہ اور سردیوں میں معتدل مقام پہ رہنا اور طاقت بخش خوراک کا مناسب مقدار میں مناسب وقفہ کے بعد لینا اس مرض کو ابتدائی حالت میں ضرور جیت لیگا۔ خوراک تیتر بٹیر اور چوزہ کے گوشت[1] کا شوربہ دودھ مکھن موٹے آٹے کی روٹی اور پرانے چاول دوائیوں میں موتی۔ چاندی پاشش کشتہ سونا کیلشیم مچھلی کا تیل مفید ہیں۔ خوش و خرم رہنا۔ زندگی سے مایوس نہ ہونا۔ نیک اعمال نیک خیالات اور دان پن خیرات کے بھروسے مالک دو جہان کی بخشش اور مہربانی کا اُمیدوار رہنا اس مرض میں دوا دارو سے بھی زیادہ ضروری ہیں۔

---

[1] گوشت خور نہ ہوتے ہوئے اور گوشت خوری کو غلط اور غیر قدرتی سمجھتے ہوئے بھی میں تسلیم کرتا ہوں کہ تپ دق میں متذکرہ بالا گوشت کا شوربہ دوائی کا درجہ رکھتا ہے۔

پستان یا تھن

چھاتی کے باہر کی طرف پستان (تھن) رہتے ہیں مردوں کے پستان چھوٹے ہوتے ہیں اور کوئی خاص کام سرانجام نہیں دیتے۔ عورتوں کے پستان قریباً ۱۴ سال کی عمر کے بعد بڑھ جاتے ہیں۔ بچہ پیدا ہونے پر ان میں دودھ آتا ہے جس سے بچّے کی پرورش ہوتی ہے ٭

مردوں کی دست درازی۔ بچے کو آرام سے اور ٹھیک طرح سے بٹھا یا لیٹ کر دودھ نہ پلانا۔ سیلپچر یا سینہ بند (انگیا) کے استعمال سے جو چھاتیا پستان کے تنگ جانے یا بے ڈھب ہونے کا باعث ہوا کرتے ہیں۔ ان وجوہات کو دور کریں۔ دوسرے تیسرے روز رات کو نمک ملے ذرا گرم پانی سے دھو کر تیل لگا دیا کریں اور سینہ بند کس دیا کریں تو ان کی صحت برقرار رہے گی۔ اگر دودھ پلاتے وقت بچے کے سر کی چوٹ لگ جائے تو ۲-۳ گھنٹے بعد نمک ملے گرم پانی کا سینک آنے والی مصیبت سے نجات دلائیگا کیونکہ بہت بار دیکھا گیا ہے کہ لاپرواہی کرنے سے چھاتی پک جاتی ہے (دکھتی چھاتیوں کا علاج ہدایت نامہ بیوی میں درج ہے) ٭

دل

بائیں پستان کے نیچے دل کی دھڑکن کان لگانے سے بخوبی سنی جا سکتی ہے۔ دل چھاتی کے اندر دونوں پھیپھڑوں کے درمیان میں رہتا ہے۔ لیکن

چھاتی کے عین درمیان میں نہیں ہوتا بلکہ کسی قدر بائیں طرف ہوتا ہے کسی شخص کا دِل قریب قریب اس کی اپنی بند مُٹھی کے برابر ہوتا ہے۔

جب دِل سُکڑتا یا پھیلتا ہے تو دھک دھک کی آواز آتی ہے - یہ آواز صحت کی حالت میں باقاعدہ ہوتی ہے - دو آوازیں تو تھوڑے تھوڑے وقفہ پر اور پھر دو آوازیں ذرا زیادہ وقفہ پر ہوتی ہیں - انگریزی میں ان آوازوں کا نام لوب - ڈپ ہے - دِل کی بیماریوں میں کان لگا کر یا بذریعہ ربڑ کی ٹونٹی جس کو سٹیتھوسکوپ کہتے ہیں - دِل کی صحت کا حال معلوم کیا جا سکتا ہے - ویدوں حکیموں کے واسطے نبض دل کی بیماری جاننے کا بہترین ذریعہ ہے۔

عُمر کے مطابق دل کی دھڑکن کم و بیش ہوتی ہے - چنانچہ مندرجہ ذیل نقشہ سے اچھی طرح واضح ہو جائے گا۔

۶ مہینے سے ایک سال تک دل کی دھڑکن ۱۰۵ سے ۱۱۵ دفعہ فی منٹ

۲ سال ” ۶ ” ” ” ” ۹۰ ” ۱۰۵ ” ” ”

۷ ” ” ۱۰ ” ” ” ” ۸۰ ” ۹۰ ” ” ”

۱۱ ” ” ۱۴ ” ” ” ” ۷۵ ” ۸۵ ” ” ”

۱۵ ” ” ۴۰ ” ” ” ” ۷۰ ” ۷۵ ” ” ”

بُڑھاپے میں رفتار قدرے پھر بڑھ جاتی ہے - بچّہ جب پیدا ہوتا ہے تو تعداد ۱۴۰ دفعہ فی منٹ ہوتی ہے - ۶ ماہ کا ہونے تک گھٹتے گھٹتے ۱۱۵ کے قریب ہو جاتی ہے - رنج یا خوشی کی خبر سُن کر - گرمی کی وجہ سے - بخار میں

جماع کے وقت ... میں۔ روٹی کھاکر۔ پانی پی کر اور ورزش کرتے وقت دل کی رفتار بڑھ جاتی ہے +

کئی دوائیاں بھی ایسی ہیں جن سے دل کی یہ حرکت بڑھائی گھٹائی جا سکتی ہے تکلیف کمزوری۔ فاقہ لمبی بیماری قبض سے دل کی چال گھٹ بھی جاتی ہے اچانک رنج کی خبر سن کر یا سخت غصّہ کی حالت میں یا رنج و غم سہتے سہتے کسی روز سوتے سوتے ہی دل کی دھڑکن بند ہو جاتی ہے۔ جن سے کئی بار موت بھی ہو جاتی ہے لیکن ایسا ہوتا شاذ و نادر ہی ہے +

نبض جو وید حکیم اور ڈاکٹر صاحبان دیکھتے ہیں وہ صرف انگوٹھا سے نیچے ہی کلائی پہ انگلیاں رکھ کر اُس کی رفتار دیکھتے ہیں لیکن در اصل تمام جسم میں یہ پھڑکتی رہتی ہے مگر باقی جگہ اُس کے اُوپر گوشت زیادہ ہونے کی وجہ سے معلوم نہیں ہو سکتی ہے۔ کلائی کے علاوہ ٹخنہ (گٹہ) کے نیچے چیتھڑے میں مرد کے عضو تناسل کے اُوپر۔ کہنی میں۔ کان کے نیچے گلے کی ہنسلی کی ہڈی کے اُوپر اور کنپٹی پہ آنکھوں کے باہر والے کونوں کے اُوپر کی طرف نبض کی پھڑک بخوبی محسوس کی جا سکتی ہے +

نبض کی پھڑک صرف دھمنی Artery میں معلوم ہوتی ہے یعنی اُن رگوں میں جو دل کی طرف سے صاف خون لاتی ہیں۔ شریان Vein نہیں ہیں۔ نبض کی پھڑک اور دل کی دھڑکن فی منٹ برابر برابر ہوتی ہے مختلف بیماریوں کا دل کی دھڑکن پر مختلف اثر پڑتا ہے۔ بادی گرمی۔ سردی قبض بلغم بخار نا مردی دھات کی کمی۔ خون کی خرابی وغیرہ امراض کا پتہ تو نبض سے مِل سکتا ہے مگر یہ

بات سراسر غلط ہے کہ آلو حلوہ چاول کٹھل اربی سنگھاڑہ وغیرہ کھائے ہوئے بھی نبض بتا دے جیسا کہ بعض وید حکیم دعوے کرتے ہیں۔

کیا ہرج ہے اگر نبض شناسی کا ایک لطیفہ لکھ کر آپ کے لئے اس خشک مضمون میں دلچسپی کا سامان پیدا کر دیا جائے۔ ایک حکیم صاحب اور اُن کا نیا شاگرد ایک مریض کو دیکھنے گئے۔ اُس کا پیٹ سخت اپھر رہا تھا اور درد کر رہا تھا۔ اُسے بار بار پیشاب کی حاجت ہوتی ہوا خارج نہ ہوتی۔ آنگن میں تربوز کے بیج پڑے دیکھ کر حکیم صاحب نے اندازہ لگایا کہ مرض کی سب علامات وہی ہیں جو تربوز کھانے سے ہوتی ہیں اور پھر آنگن میں تربوز کے بیج بھی پڑے ہیں چنانچہ نبض دیکھ کر اُنھوں نے کہا کہ اس نے تربوز کھایا اور زیادہ مقدار میں یہ اُسی کا فتور ہے۔ مریض نے کہا حکیم صاحب بالکل یہی بات ہے۔ شاگرد حکیم صاحب کی نبض شناسی کا ہنر دیکھ کر ہکا بکا رہ گیا۔ مطب میں آ کر پوچھا کہ انھوں نے نبض سے تربوز کا پتہ کیسے لگا لیا۔ حکیم صاحب نے کہا کچھ قیافہ اندازہ اور سوجھ بوجھ کی بات ہے یہ سب۔ تربوز کے بیج آنگن میں پڑے تھے انھوں نے میری تشخیص میں امداد دی۔ شاگرد خوشی کے مارے اچھل پڑا۔ نبض شناسی کا گُر اُس کے ہاتھ آ گیا۔

شام کو ایک مریض کا رشتہ دار مطب میں آیا کہ حکیم صاحب کو مریض دکھانے گھر لے جائے اُس وقت حکیم صاحب موجود نہ تھے۔ شاگرد نے کہا چلو میں ہی دیکھ آتا ہوں۔ میں نبض سے ہی مرض کی تشخیص کر لیتا ہوں۔ چنانچہ وہ اسے لے گیا۔ شاگرد نے مریض کے آنگن میں گھوڑے کی زین دیکھی لیکن گھوڑا ندارد۔

انہوں نے سمجھ لیا کہ بس ہو نہ ہو اس نے گھوڑا کھا لیا ہے۔ نبض پر ہاتھ رکھا اور جھٹ کہہ دیا کہ مریض نے گھوڑا کھا لیا ہے۔ یہ سب اسی کا فتور ہے۔ وہ تھا ویشنو برہمنوں کا گھر۔ بس پھر سمجھ لیجئے جو اس نبض شناسی کا انعام ملنا تھا۔

ایک بار سفر میں کھانے پینے کی بے قاعدگی سے میرے گھر سے کچھ ہم دوائی کی امداد کی ضرورت محسوس ہوئی۔ اس کے علاوہ اور کسی قسم کی کوئی شکایت نہ تھی۔ حکیم صاحب نے بغیر کچھ بات کئے بائیں ہاتھ میں نبض پکڑ لی اور دائیں ہاتھ سے ایک کاغذ پر لکھنا شروع کر دیا۔ دو منٹ بعد کہنے لگے "ان کو سفید پانی یعنی دھات کی سخت شکایت ہے۔ ان کا ماہواری حیض درست نہیں۔ ان کو شام کو حرارت سی معلوم ہوتی ہے۔ جسم تھکا تھکا سا ہر وقت رہتا ہے۔ ان کے دل اور دماغ بھی ٹھیک کام نہیں کرتے۔ جگر تو ان کا عرصے سے خراب ہو رہا ہے" ادب کے مارے ہم نے مشکل سے ہنسی ضبط کی۔ کیا ضرورت تھی اس فضول کی جدوجہد کی!

دل کی بیماریاں

جسم میں کسی قسم کا زہر پیدا ہو جانا اُس زہر کا خون پر اثر انداز ہونا۔ اُس خون کا بار بار دل میں آنا اور وہاں وہ زہر پھیلانا۔ یہ ہی اکثر دل کی بیماریوں کا باعث ہوا کرتا ہے

ایسا بھی اکثر ہوا کرتا ہے کہ کسی جسمانی بیماری کا علاج کیا گیا۔ وہ بیماری تو دب گئی لیکن اُس کا زہر آہستہ آہستہ خون میں گھل گھل کر دل پر اثر انداز ہوتا رہا یا جو دوائی استعمال کی گئی کچھ اُس کا ہی ناموافق اثر دل پر پڑ گیا اور دل کی مشین خراب ہو گئی۔ ہاضمہ کی خرابی تو دل کی دشمن ہے ہی۔ دانتوں میں پیپ پھوڑا پھنسی کی پیپ کسی زخم کی پیپ بھی کئی بار خون میں مل کر دل کی اندرونی جھلی

میں سوجن کر دیتی ہے۔ شراب۔ تمباکو۔ زیادتی جماع۔ فکر اور محنت کی زیادتی یہ سب بالواسطہ یا بلا واسطہ دل کو کاری ضرب پہنچاتے ہیں۔ کئی بار نوجوان مرد عورتوں کو آج کل کی بیکاری کے زمانہ میں ہمت سے بہت زیادہ کام کرنا آجاتا ہے تو دل پر اس کا خاصہ بار پڑتا ہے۔ بڑے ہٹے کٹے جوان جب اوّل جوانی میں خوب ورزش کرتے ہیں تو جہاں ان کے اور اعضا بڑھتے ہیں دل بھی بڑھتا ہے کچھ عرصہ بعد جب ورزش چھوڑ دیتے ہیں تو دل کو نہ اتنا کام ملتا ہے۔ نہ اتنا خون اُس میں دورہ کرتا ہے۔ ایسی حالت میں جسمانی مشین اندر کی چربی کو گرمی اور طاقت میں تبدیل نہیں کر سکتی تب دیگر اعضا اور دل پر چربی جمع ہونے لگتی ہے۔ ایسا بھی دیکھا ہے کہ محنت اور ورزش کی عادت ہی نہیں لیکن کئی وجوہات سے اچانک یکدم ہی محنت اور ورزش کی زیادتی سے جسم پر اکٹھا بہت سا زور ڈال دیا جاتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دل پھیل جاتا ہے اور ٹھیک کام نہیں کرتا۔ شہوت کے ہاتھوں بکا ہوا دل نہایت آسانی سے انیکوں بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ غم اور غصہ بھی دل پر معمولی اثر نہیں ڈالتے۔ دل کی ان دو کیفیتوں نے لاکھوں کی جان لی ہے اُن کے ہارٹ فیل Heart Fail ہو گئے یہ اکثر اُن لوگوں کی حالت ہوتی ہے جو دنیاوی کاروبار میں خوب بڑھتے چلے جاتے ہیں لیکن کسی غلط تدبیر یا اُلٹی تقدیر کی وجہ سے یکدم مصیبتوں میں پھنس جاتے ہیں تو اُن کا دل اکثر مغموم رہنے لگتا ہے دھڑکنے لگتا ہے جب مصیبتوں سے نکلنے کا کوئی رستہ نہیں ملتا تو گھبراہٹ کے مارے اُن کا دم گھٹنے لگتا ہے۔ بارہا ایسا ہوتا رہتا ہے۔ اس طرح روز روز اس قسم کی مار

رہتے رہتے کسی دن اچانک دل ٹھس ہو جاتا ہے۔ دِل پر ہی تو تمام جسم کی مشین کام کرتی ہے۔ دِل بند ہوا تو سب کارخانہ ہی بند ہو گیا +

ان سب خرابیوں سے بچنے کا طریقہ یہی ہے کہ زندگی بہت احتیاط سے بسر کی جائے۔ طعام اور کام میں اعتدال برتا جائے۔ جماع کی کھیل میں نفس کو بدلگام نہ ہونے دیا جائے۔ دُنیا دولت کے دھندوں میں ایسی سرپٹ دوڑ نہ لگائی جائے کہ مُنہ کے بل گرنے کی نوبت آجائے۔ ورزش اور آرام کی بھی ایک حد ہونی چاہیئے۔ امن چین کی زندگی دِل کو تندرست رکھتی ہے اور تندرست دل آپ کی صحت کی کشتی کا ایک اچھا ملّاح ثابت ہو سکتا ہے +

دِل کی کسی بھی بیماری میں سب سے (پہلی) حفاظت ہاضمہ کی کرنی چاہیئے قبض اور اپھارہ اچھے بھلے دل کو بے تول کر دیتے ہیں۔ اس واسطے یہ دو شکائتیں نہ ہونے پائیں۔ ان کے متعلق کتاب میں دوسری جگہ پر دی گئی ہدایتوں پر عمل کریں۔ ایک ایک دو دو دن کا فاقہ بہت صحت بخش ہے۔ بطور خوراک دودھ سب سے عمدہ ہے۔ اس سے اُتر کر ساگ سبزیاں پھل پھر دلیا جُلاب اچھا نہیں۔ انیمہ روزانہ کیا جائے وہ مفید ثابت ہوگا (دوم) دِل کو تمام فکر افکار سے آزاد کیا جائے۔ دِل کے مریض کے پاس ایسا کوئی نالائق آدمی مزاج پُرسی کو نہ آئے جو دل کی بیماری سے مرنے والوں کی داستانیں اور ہارٹ فیل Heart Fail کے حادثے سُنانے میں اپنے فرض کی ادائیگی کا تصور رکھتا ہو۔ اگر کوئی ایسی نالائقی کرنے لگے تو اس کے مُنہ پر ہاتھ رکھ دو اور اُسے کہو" لاکھوں دل کے بیماروں میں چند ہی مرتے ہیں۔ باقی جو ہزاروں لاکھوں

بچ جاتے ہیں۔ ان کی کوئی بات سُنا سکتے ہو تو سناؤ۔ ہم نے تو مرض کو جیت لیا اور ابھی بہت عرصہ زندہ رہنے کا فیصلہ کیا ہوا ہے ہمیں مرنے والوں سے کیا؟" (سوم) جن جن وجوہات سے یہ مرض ہوا معلوم ہو۔ ان وجوہات کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ دانت خراب ہیں تو ان کی پیپ کا فوری بندوبست کریں یا اگر دانتوں کے معالج کی دیگر کوششیں کارگر نہیں ہوتیں تو خراب دانت ہی نکلوا دیں۔ شراب۔ تمباکو کا استعمال کرتے ہیں تو اُسے درجہ بدرجہ چھوڑ دیں غم فکر عشق و محبت میں سے کسی میں دل کو مبتلا کر رکھا ہے تو اُسے اس سے آزادی دلائیں (چہارم) مرض کی زیادتی میں چلنا پھرنا۔ زیادہ بولنا اور تمام کام جن سے دل دھڑکنے لگے یا سانس پھولنے لگے بند کر دیں (پنجم) مرض کے دورے میں اور درد کی زیادتی کی حالت کے سوائے باقی تمام حالات میں سیر کرنا اور ہلکی سی ورزش جس سے دم نہ پھولے مفید ہیں۔ وہ تھیوری اب فیل ہو گئی ہے جس کی رو سے دل کے مریض کی تمام حرکات بند کر دی جاتی تھیں۔ اس سے بڑا نقص یہ ہوا کہ بجسی و حرکت پڑے رہنے سے دل معدہ جگر اور آنتیں بے حس ہو گئیں اور کچھ کھایا پیا ہضم ہونے سے رہ گیا حسب ہمت تھوڑی بہت حرکت لازمی ہے بڑی بات یہ کہ دم نہ پھولے بس۔ اس حد کے اندر اندر ضرور ہلکی ورزش یا لمبی سیر ہو (ششم) دل کے مقام پر ٹھنڈے پانی کی بوتل یا برف کی پوٹلی دس بارہ منٹ رکھ کر اٹھا لیں اس طرح حسب حالات دن میں کئی بار کیا جا سکتا ہے۔ ہاتھ پیر ذرا گرم پانی سے دھو دیے جائیں (ہفتم) تین دوائیاں ڈاکٹری اور تین دوائیاں دیسی حکمت میں دل کی صحت و طاقت کے

Digitalis Spirit Amonia سے مشہور ایلو پیتھی ڈاکٹری ہیں
ڈیجیٹیلس۔ سپرٹ امونیا ایرومیٹک برانڈی Aromatichs Brandy
اور دیسی حکمت میں کشتہ عقیق۔ موتی اور کستوری ۔

ڈاکٹری دوائیاں استعمال کرنے کا شوق ہو تو باقاعدہ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ لے کر ان کا استعمال کریں۔ دیسی ادویات کے متعلق میں عرض کر دیتا ہوں۔ عقیق۔ موتی اور کستوری تینوں بے ضرر چیزیں ہیں آخر الذکر تو اس وقت دی جاتی ہے جب دل گھٹنے لگے نبض کمزور اور ٹھنڈی دکھائی پڑے ۔ ۲ رتی بڑھیا نیپالی کستوری دس پندرہ بوند شہد میں (اگر شہد نہ ہو تو کھانڈ میں) بہت اچھی طرح ملا کر چٹا دیں کستوری نہ ہو تو برانڈی کا یا شہد کا چمچہ چار گنا گرم پانی میں ملا کر پلایا جا سکتا ہے۔ گرم دودھ یا گرم چائے بھی کام کر جاتے ہیں۔ عقیق اور موتی دل کو مسلسل طاقت دینے کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔ بہت ہی اچھے نتائج ان سے حاصل ہوتے ہیں (ب) ایک تولہ عقیق کی ڈلی کے اوپر نیچے ایک پاؤ گل نیلوفر کا نگدہ رکھ کر پیالوں میں بند کر کے ایک پوری اپلوں کی آنچ دیں پھر گاجر سیب یا آملہ کے رس میں رگڑ کر ٹکیہ بنا کر سکھا کر دو آنچیں اور دے دیں۔ بس طیار ہے۔ صبح شام ۲-۲ رتی مربہ گاجر یا مربہ آملہ میں (ج) ایک تولہ بڑھیا موتی مضبوط ڈھکن میں ڈال کر کیوڑہ کی روح میں رکھ دیں ایک بوتل کھپا دیں۔ بس طیار ہے۔ ۱-۱ رتی مندرجہ بالا طریق پر دیں۔ عقیق اور موتی دونوں ملا کر دیں تو اور بھی اچھا ہے (ہشتم) دل کی بیماری زور پکڑ جائے تو ہاتھ پیر اور منہ پر ورم (سوجن) ہو جانا عام علامت ہے اس سے ضرور فکر زیادہ ہو جاتا ہے لیکن گھبرانا نہیں چاہیئے۔ دل سے صحت

کی طرف پلٹا کھاتے ہی ورم اُتر جاتا ہے۔ اُس کا علیحدہ علاج چنداں کارگر نہیں ہوتا۔ وہی دل کے لئے اندرونی علاج ہی کافی رہتا ہے۔ دنہم) انسان کے جسم میں دل ایک بہترین چیز ہے۔ انسان کی زندگی میں بلکہ تمام دُنیا میں دل ہی تو ہے جس پر تمام ننگ ننگ عیب ثواب شکست و فتح۔ رونا ہنسنا اور سب کچھ منحصر ہے۔ یہ دل گوشت کا لوتھڑا بھی ہے اور جذبات و احساسات کا ایک لطیف جوہر بھی ہے۔ اس میں جسامت اور روحانیت دونوں ہیں عمدہ طریق یہ ہے کہ ہر قسم کی حقیقی اور مزاجی دستبرد سے اس کی حفاظت کی جائے۔

ہاضمہ کے اعضا

جو کھانا مُنہ میں ڈالا جاتا ہے۔ اُسے پہلے دانتوں سے چبایا جاتا ہے اُس وقت زبان کے نیچے چھپے ہوئے چھوٹے چھوٹے سے غدودوں سے لعاب (تھوک) Salvia نکل نکل کر اُس کھانے میں ملتا جاتا ہے۔ اگر کھانا اچھی طرح چبایا جائے اور لعاب اچھی طرح مل جائے تو ہو تہائی سے زیادہ ہاضمہ کا شغل مُنہ میں ہی سرانجام پا جاتا ہے لیکن بہت ہی کم لوگ ہیں جو اچھی طرح چباتے اور لعاب سے فائدہ اُٹھانے کا خیال رکھتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ قدرت نے کھانا ہضم کرنے کا جو انتظام فرمایا ہے اُس کے خلاف عمل کر کے ہم اپنی صحت کے خود ہی دُشمن بنتے ہیں۔ سوڈا بائی کارب یا سوڈا واٹر جو کہ ہاضمہ کے لئے پیا جاتا ہے لعابِ دہن بالکل وہی چیز ہے بلکہ اس میں زیادہ قدرتی اور زیادہ مصفّا سوڈا بائی کارب ہے۔ ہمیں قدرت کے اس انتظام سے ضرور فائدہ اُٹھانا چاہیئے

ایک اور بات۔ اگر آپ کسی شوربہ۔ چھاچھ۔ چائے یا دُودھ سے روٹی چاول وغیرہ کھائیں گے تو وُہ نرم ہو کر دانتوں اور لُعاب کو کام کا بالکل موقعہ نہ دینگے اور کھانا ذرا کی ذرا میں گلے سے نیچے اُتر جائیگا۔ لہذا بہترین صُورت اور قدرت کے عین منشا کے مطابق جو صُورت ہے وہ یہ ہے کہ روٹی یا چاول کوئی دُوسری لوازمہ یعنی دال سبزی وغیرہ ساتھ لگائے یا ملائے بغیر یُوں ہی کھائے جائیں اور خوب چبا کر کھائے جائیں۔ اُس کے لئے بہتر ہے کہ آٹے اور چاول میں تھوڑا نمک ملا کر ہی انہیں پکایا جائے۔ بہت لذیذ کام بن جائے گا۔ لگے ہاتھوں یہ بھی لکھ دیا جائے کہ آٹے میں نمک محض لذّت کے لئے ہی نہیں بلکہ صحت کے لئے بھی بہت ضروری ہے۔ بعض گھرانوں میں آٹے میں نمک نہیں ڈالا جاتا۔ یہ دُرست نہیں۔ جو لوگ اپنی خوراک میں لعاب کو شامل ہونے کا موقعہ نہیں دیتے وہ بدہضمی کا شکار ہوتے ہیں۔ ایک انگریز ڈاکٹر نے خوراک کو اچھی طرح چبانے پر اس طرح زور دیا ہے۔ (Stomach has no teeth

chew your food well خوراک خوب چبا کر کھاؤ۔ معدہ کے دانت نہیں ہوتے۔

ہاں تو کھانا اچھی طرح چبا کر نگلا جاتا ہے اور گلے کے راستے معدہ (Stomach) میں پہنچایا جاتا ہے۔ معدہ کے اندر کی جھلّی میں ایک قسم کا نمک کا تیزاب (Hydrochloric Acid) پیدا ہوتا ہے نیز پیپسین اور رینٹ Pepsin and Ranet دو رس ہوتے ہیں جو کہ کھانے کے ساتھ مل کر اُسے جلدی پچنے کے قابل بنا دیتے ہیں۔ اس کے بعد کھانا باریک

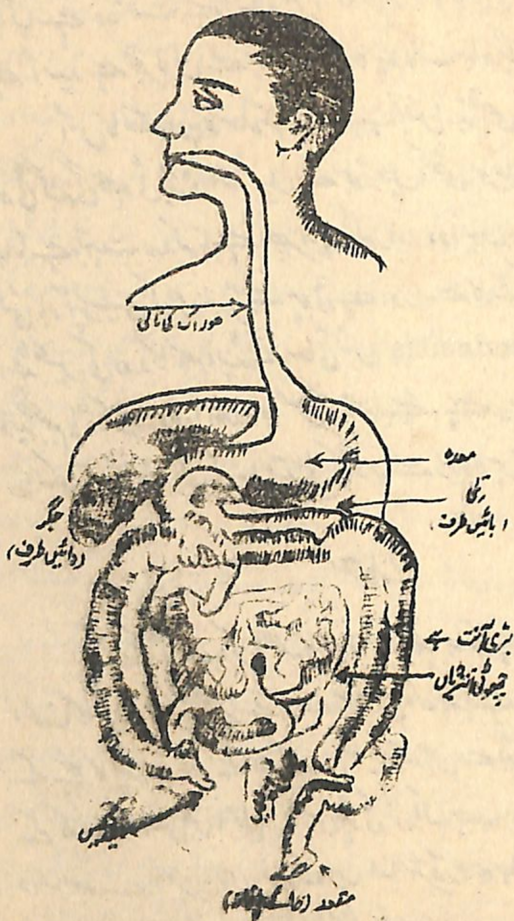
ہو کر چھوٹی انتڑیوں (Small Intestines) میں آتا ہے۔ معدہ اور انتڑیوں کے جوڑ پر تلی (Spleen) اور جگر (Liver) سے بھی رس آ شامل ہوتا ہے۔ انتڑیاں قریباً انگوٹھے جتنی موٹی ہوتی ہیں۔ اور پیٹ کے اندر اُن کا ۲۲ فٹ کا ایک گچھا سا لپیٹا پڑا ہوتا ہے۔ ان انتڑیوں میں بھی ایک رس پیدا ہوتا ہے جو کہ کھاری ہوتا ہے ÷ تلی کے نیچے لبلبہ یا کلوم (Pancreas) ہوتا ہے۔ اُس سے بھی ہاضمہ کا رس آتا ہے۔ ان ہاضمہ کے رسوں میں سے کوئی چکنائی کو۔ کوئی شکر کو۔ کوئی پروٹین کو۔ کوئی پانی کو۔ کوئی دُودھ کو۔ کوئی اناج کو غرضیکہ الگ الگ کھائی ہوئی چیزوں کو پچانے ہیں۔ جب خوراک پچ جاتی ہے تو چھوٹی انتڑی کی دیواروں میں سے خوراک کا خالص جوہر چُوجاتا ہے اور وہاں سے ایک نالی کے رستے جگر میں پہنچ جاتا ہے۔ جگر اُس رس کے جوہر کو خون میں تبدیل کر دیتا ہے اور پتلا حصّہ گردوں میں بھیج دیتا ہے گردے بھی کوئی مفید چیز اس میں پاتے ہیں تو اُسے سنبھال لیتے ہیں اور ردّی حصّہ کو پیشاب کی شکل میں مثانے میں بھیج دیتے ہیں جیسا کہ آگے ذرا مفصل لکھیں گے اور ان سب کی صحت کے متعلق ہدایات دینگے ÷

تلی کا مقام بتلایا جا چکا ہے۔ یہ کوئی رس ہاضمہ کے لئے مہیا نہیں کرتی۔ اس کی بابت اس وقت تک اتنا معلوم کیا جا سکا ہے کہ کھانا ہضم ہوتے وقت یہ بڑھ جاتی ہے اور پھر چھوٹی ہو جاتی ہے۔ بُخاروں میں خاصکر موسمی (ملیریا) اور باری کے بخار میں یہ بہت بڑھ جاتی ہے[1] اور علاج کرنے سے درست ہوتی ہے ورنہ بُخار کا خطرہ بنا رہتا ہے ÷

---

[1] ملیریا کے جراثیم تلی میں پناہ پاتے ہیں ÷

ہضم شدہ کھانا بڑی انتڑی میں جاتا ہے۔ یہاں پہنچنے تک درست ہاضمہ والوں کا قریب قریب فضلہ ہی باقی رہ جاتا ہے۔ بڑی انتڑی نیچے دائیں طرف سے شروع ہوتی ہے پھر سیدھی اوپر کو چڑھتی ہے۔ پھر پسلیوں کے نیچے نیچے سیدھی بائیں طرف کو جاتی ہے۔ وہاں سے سیدھی نیچے کو اترتی ہے اور مقعد (جائے پاخانہ) میں ختم ہوتی ہے۔



جہاں چھوٹی انتڑی کے ساتھ بڑی انتڑی کا جوڑ ہے اُس جگہ ایک چھوٹا سا اپنڈیکس (Appendex) یا بڑھاؤ سا ہوتا ہے۔ دائیں ران کی ہڈی کی اوپر والی نوک اور ناف

کے بیچ ایک لکیر کھینچی جائے تو اُس لکیر کے ٹھیک درمیان اپنڈکس ہوگا۔
اپنڈکس کا فائدہ آج تک کوئی معلوم نہیں ہوسکا کیونکہ جن لوگوں کا یہ عضو کاٹ دیا گیا ہے وہ صحت سے رہے ہیں۔ تاہم خدا کا کوئی کام حکمت کے سوا نہیں ہے۔ اُمید ہے تجربوں سے جلدی اس کا پتہ لگ جاویگا۔

اُس کا نقصان تو معلوم ہے کہ جب قبض۔ بدہضمی وغیرہ کی وجہ سے کوئی گندگی چھوٹی بڑی انتڑیوں کے جوڑ میں اکٹھی ہو جاتی ہے تو یہ حصہ سوج جاتا ہے۔ بہت درد کرتا ہے۔ پھر اسپارٹکور اور دوائیوں سے درست ہوتا ہے۔ کئی بار آپریشن کی بھی ضرورت ہوتی ہے اور اسے کاٹ کر الگ کر دیا جاتا ہے اپنڈکس کی درد کا نام اپنڈے سائی ٹس Appendccitis ہے۔ لائق وید حکیم یا ڈاکٹر سے فوراً امداد حاصل کرنا چاہیئے۔ پہلے یہ مرض شاذ و نادر ہی ہوتا تھا لیکن آج کل خوراک کی بداعتدالی کی وجہ سے زیادہ ہوتا ہے۔

معدہ

کہنے کو تو معدہ کو ہاضمہ کا پہلا عضو کہا جاتا ہے لیکن جیسا کہ ہاضمہ کے اعضا کا بیان شروع کرتے وقت مفصل لکھا گیا ہے پہلا عضو ہے زبان کے نیچے کا چھوٹے چھوٹے غدودوں کا مجموعہ جن سے لعاب پیدا ہوتا ہے۔ لعاب کے کھاری رس میں اچھی طرح سنی ہوئی خوراک جب معدے میں پہنچتی ہے تو وہاں معدے کا تیزابی رس خوراک میں ملنا شروع ہو جاتا ہے یہ فعل آدھ گھنٹے تک رہتا ہے اس کے بعد بند ہو جاتا ہے۔

معدہ کے دانت نہیں ہوتے جس سے کہ وہ اپنے اندر آئی ہوئی خوراک کو اچھی طرح باریک کرے اور ہضم کرے۔ معدہ میں ایک خاص قسم کی بہت ہلکی حرکات چلتی ہیں۔ ان حرکات اور تیزابی مادہ کی وجہ سے ہاضمہ کا فعل سرانجام پاتا ہے۔ اس فعل میں نقص آجانے کی سات وجوہات ہوا کرتی ہیں۔ سیر ورزش نہ کرنا۔ زیادہ کھانا کھا جانا۔ کھاری کھٹی اشیا کا زیادہ استعمال۔ مرغن اور ثقیل خوراک نیز ایک ہی وقت میں زیادہ قسم کی چیزیں کھانا۔ برف اور چائے کا زیادہ استعمال کھانے کے ساتھ پانی زیادہ پینا اور رات کو کھانا کھاتے ہی سو جانا۔ اس کی درستی کا پہلا طریق یہی ہے کہ مندرجہ بالا تمام نقائص میں سے ایک بھی نقص نہ رہنے دینا چاہیئے۔ اسی سے ہی معدہ کو طاقت حاصل ہو کر صحت حاصل ہو جائے گی۔ فاقہ بہت اچھی چیز ہے ہاضمہ کا کوئی نقص ہو فاقہ کرنے سے اعضائے ہاضمہ کو کچھ دیر کے لئے آرام مل جانے سے یہ اعضا پھر اپنا کام اچھی طرح کرنے لگ جاتے ہیں۔ دوائیوں میں پہلے کھانے والا سوڈا Soda Bicarb ٹرائی کریں۔ کھانا کھانے کے بعد چھٹانک بھر پانی میں دو ماشہ (پندرہ گرین) سوڈا گھول کر پی لیں۔ بہت ممکن ہے چند روز کے استعمال سے اس سے ہی آرام آجائے ورنہ پھر لمبو ایک عدد پاؤ بھر گرم پانی میں نچوڑ کر پیئیں۔ یا نوشادر ۲ رتی ایک چھٹانک پانی میں یا تیزاب گندھک ۴ بوند آدھ چھٹانک پانی میں ڈال کر پیئیں یہ بالکل سارے سادے علاج ہیں جن سے فائدہ کی امید ہو سکتی ہے کسی کے لئے ایک بہترین ثابت ہوتا ہے کسی کے لئے دوسرا۔ زیادہ پیچیدگی کی حالت میں اپنے شہر کے

ف سونف دو ماشہ بھر کھانے کے فوراً بعد پندرہ منٹ چوستے رہیں طبیعت خود ہلکی ہو جائے گی۔

معالج سے امداد لیں لیکن بھول نہ جائیں کہ ہاضمہ کے کسی بھی لعل میں نقص آجانے میں خوراک کا پرہیز اور فاقہ مفید ترین ہیں۔ اُڑد کی دال۔ میدہ۔ ربڑی۔ مٹھائی۔ کچالو۔ کٹھل۔ گوشت کی بوٹی۔ حلوہ۔ بیسن۔ تیل۔ گھی وغیرہ بھاری غذا ترک کر دیں۔ معدہ کی خرابی میں دوائی کی نسبت خوراک کا پرہیز زیادہ کام کر جاتا ہے ۔

جگر

پڑھے لکھے طبقہ میں جگر کا انگریزی نام لِور Liver زیادہ مقبول ہو رہا ہے۔ ایسا ہو بھی کیوں نہ۔ لِور کی خرابی موجودہ زمانہ کی تہذیب کا ہی تبرک (پرساد یعنی مشفقانہ تحفہ) ہے اور موجودہ زمانہ کی تہذیب میں ہم ہندوستانیوں کے لئے انگریزیت کا بڑا بھاری ہاتھ ہے۔ یہ ایک تسلیم شدہ امر ہے کہ شاگرد اُستاد سے بڑھ جایا کرتے ہیں۔ انگریز تو پہلے ہی لِور کے ہاتھوں نالاں تھے۔ اُن کے شاگرد ہندوستانیوں نے اُن سے بھی بڑھ چڑھ کر بدعملیاں کیں اور جگر کا روناروتے ہیں اپنے خداوندانِ نعمت سے بڑھ گئے جیسے دیکھو اُسے ہی اپنے لِور سے شکایت ہے ۔

انگریزی میں ایک مقولہ ہے جو سوال و جواب کی شکل میں ہے

Is life worth living?

Yes, it depends on the Liver

کیا زندگی کا کچھ مزا ہے ؟

ہاں۔ یہ سب کچھ جگر پر ہی منحصر ہے۔

اس سے آپ بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ جگر کتنی اہمیت رکھتا ہے ہماری زندگی میں۔ مجھے ایک اور اہم محاورہ لکھنے کی بھی اجازت دیجئے تاکہ اس اہمیت کو اور زیادہ ناظرین پر واضح کر سکوں۔

Life, Love & Liver are inseparably tied together.

یعنی زندگی محبت اور جگر اس طریق پر ایک دوسرے سے بندھے ہوئے ہیں کہ یہ جدا نہیں کئے جا سکتے جس کا جگر خراب اُس کی زندگی تلخ جس کی زندگی تلخ اُس کے لئے محبت ایسی ہے جیسے بھینس کے لئے بین۔ بوزنہ کے لئے ادرک شیق کے لئے صابن اور سانڈھ کے لئے لال پھریری۔ ہزار دل محبت کرنے والے والدین۔ پریم کرنے والے دوست۔ ہر بار مسکرا کر ملنے والے پڑوسی لطف و کرم کرنے والے افسران۔ ایک ایک ادا پر مٹنے والے خاوند اور محبت کے نشہ میں تسلیم و رضا کی پابند بیویاں دیکھنے میں آئیں لیکن جونہی اُن کے جگر میں خرابی آئی۔ کایا ہی پلٹ گئی۔ اُن کے دل اور دماغ میں کوئی ایسا زہر سرایت کر گیا کہ نہ وہ محبت نہ پریم۔ نہ ہنسی نہ مذاق۔ نہ لطف نہ کرم۔ نہ کوئی ادا نہ کوئی مر مٹنا۔ نہ تسلیم نہ رضا۔ نہ خاک نہ ریت۔ اب تو ذرا ذرا سی بات پر ناک سکڑ جاتی ہے ماتھے پر تیوری چڑھ جاتی ہے۔ ذرا ان کی مرضی کے خلاف کام ہوا نہیں کہ وہ کاٹنے کو دوڑے نہیں۔ یہ لیور Liver تو کوئی بری بلا نکلا۔ یہ تو انسان کو بری طرح نچاتا ہے۔ جگر ٹھیک کام کرتا رہے تو انسان انسان ورنہ پاجامہ۔ آؤ ذرا پڑتال کریں کہ جگر کو اتنی قدرت کیوں حاصل ہے ؛

دیکھئے۔ خون کے ہر ذرے کو اوسطاً تین بار فی گھنٹہ جگر میں سے گذرنا پڑتا ہے۔ جگر میں ایسا رس موجود رہتا ہے جو ہر قسم کے زہر کو بیکار کر دیتا ہے۔ Neutralise. کر دیتا ہے۔ اگر جگر تھوڑے وقفہ کے لئے بھی یہ خدمت چھوڑ دے تو ہمارا خون زہریلا ہو جاتا ہے جس کا اثر آہستہ آہستہ انسان کو مار دیتا ہے۔ ذرا اور بہتر طریق پر سمجھانے کی کوشش کرتا ہوں۔ جب کھانا معدے سے نیچے اُترتا ہے تو جگر کا ہاضم رس "پت یا صفرا" Bile. اس میں شامل ہو کر اُسے بہت حد تک پچا دیتا ہے اور وہ انتڑیوں میں جا کر پورا پچ جاتا ہے لیکن ابھی وہ کھانا خون میں تبدیل نہیں ہوا۔ یہاں سے خوراک کا ہاضم شدہ اچھا حصہ ایک پتلے دودھیا رس کی شکل میں سب سے پہلے جگر میں آتا ہے۔ یہاں اُس کے تمام میل صاف کئے جاتے ہیں اور خون کا لال رنگ اُسے ملتا ہے۔ اگر ہماری بدعملیوں بدپرہیزیوں اور بے قاعدگیوں کی وجہ سے یا ملیریا وغیرہ کسی بیماری کے باعث جگر کی مشین خراب ہو گئی ہے تو جگر میں خون کی صفائی کا وصف نہیں رہتا تب جگر میں سے خون میل سمیت ویسے کا ویسا نکل آتا ہے اور سارے جسم میں اُسی حالت میں گھومتا رہتا ہے اور میل بکھیرتا پھرتا ہے۔ دماغ اور اعصاب Brain and Nerves پر بھی اس کا اثر پڑتا ہے۔ اس سے انسان کچھ چڑچڑا سا ہو جاتا ہے۔ پھر بس اللہ دے اور بندہ سہے۔ چڑچڑا دماغ تو نہ دوست دیکھتا ہے نہ خاوند نہ بیوی نہ بیٹا نہ بیٹی۔ جو سامنے آئے اُسی کو جھاڑ پھٹکار۔ امید ہے اب یہ بات ناظرین کی سمجھ میں بخوبی آگئی ہو گی کہ "جگر۔ زندگی اور محبت" کس طرح ایک دوسرے کے ساتھ بندھے

ہُوئے ہیں اور جن کا جگر درست نہیں وہ کِس طرح زندگی کو وبال سمجھتے ہیں اور پُوچھتے ہیں If life worth Living? کیا اِس زندگی کا کچھ فائدہ ہے؟

اب یہ دیکھنا ہے کہ جسمانی طور پر دیگر اعضا پر جگر کی خرابی کا کیا اثر پڑتا ہے۔ جب جگر میں سے ہاضم رس "پِت صفرا" ہمارے کھانے کے ساتھ نہیں مِلتا تو اپھارہ اور گرانی ہو جاتی ہے۔ پیٹ میں درد رہنے لگ جاتا ہے کھانے میں سے طاقت بخش حصّہ اچھی طرح الگ ہو کر جزوِ بدن نہیں ہوتا۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بہت تھوڑا خُون پیدا ہوتا ہے۔ تمام جسم خُون کی ترادت سے محرُوم رہنے کی وجہ سے سُوکھنے لگتا ہے جس طرح بارش کی کمی کی وجہ سے کھیتیاں سُوکھنے لگتی ہیں۔ یہی جگر کا ہاضم رس "پِت" خراب ہو کر چھاتی کی جلن۔ مُنہ کا کڑواپن۔ کھٹی ڈکار۔ کڑوی پیلی قے اور ہرے پیلے دستوں کا باعث ہوتا ہے۔ پِت Bile. کا رنگ پیلا ہوتا ہے۔ یہ ایک پتلی سی نالی Bile Duct, کے راستے معدہ اور انتڑی کے جوڑ میں کھانے کے ساتھ شامل ہوتا ہے۔ جب اس میں بگاڑ ہوتا ہے تو یہی پِت غلط راستہ اختیار کرتا ہے اور خُون میں ملنے لگ جاتا ہے اور اس طرح خُون کو پیلا کر دیتا ہے پھر یرقان، پیلیا، یا پانڈو، نامی بیماری کا باعث بن جاتا ہے ؛

اب یہ دیکھنا ہے کہ جگر کیوں خراب ہوتا ہے اور اُس خرابی کو کیونکر رفع کیا جا سکتا ہے۔ اس کتاب کے پڑھنے والے جگر کے مریض ضرور کہینگے کہ اس وقت تک جتنا کچھ آپ نے لکھا ہے یہ ہی تو ہمارا رونا ہے۔ یہی تو ہمارا روزانہ رونا ہے۔ ہمیں دلچسپی ہے تو محض اسی میں کہ "اس خرابی کو کیونکر

دفع کیا جا سکتا ہے۔"

لیجئے وہ عرض کئے دیتا ہوں۔ ہم نادانی سے سمجھ لیتے ہیں کہ ہمارا جسم مضبوط ہے جب ہمارے پلے چار پیسے ہوتے ہیں تو ہم زندگی کا سب سے بڑا مقصد یہ سمجھتے ہیں کہ ہم جو چاہیں سو کھائیں جو چاہیں سو پیئیں۔ تمام دن چرتے رہیں جس چیز پر جی للچائے وہی تھال میں آئے۔ خوب گھی کھائیں مٹھائیاں کھائیں۔ گوشت انڈے کھائیں مصالحہ دار چاٹ چٹپٹے کھائیں۔ دعوتوں اور پارٹیوں پر جو کچھ آگے آئے چٹ کر جائیں۔ گھر میں قسم قسم کے کھانے پکیں۔ شراب۔ تمباکو۔ قہوہ چائے۔ برف۔ کھٹائی مٹھائی کسی چسکے سے یہ ہمارا دو انچ چوڑا اور چار انچ لمبا زبان کا لوتھڑا محروم نہ رہ جائے ع

بابر بعیش کوش کہ عالم دوبارہ نیست [1]

اتنے الم غلم کو پچانے کے لئے ورزش وغیرہ کچھ نہ کرنا۔ اس کے علاوہ معدہ کے بیان میں لکھی دیگر غلطیاں کرنا ہمارا شیوہ بن جاتا ہے لیکن یہی خرمستی ہماری جگر کی مشین کی تباہی کا باعث ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی معدہ کے بیان میں لکھی صحت کی خرابی کی سات وجوہات مطالعہ فرمائیں۔

ان سب خرابیوں سے غریب لوگ اکثر بے نیاز ہوتے ہیں۔ ایک نواب صاحب کی بیگمات جب مل بیٹھیں تو جگر کی باتیں کرتیں۔ میرا جگر بڑھ گیا۔ تیرا جگر ٹھیک کام نہیں کرتا اس کا جگر بھاری معلوم ہوتا ہے اس کا جگر درد کرتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ ایک خادمہ ہر روز یہی چرچا سنتی اور حیران ہوتی کہ آخر یہ جگر کیا بلا ہے؟ بہت جھجکتے جھجکتے ایک روز نہایت ادب سے عرض

[1] اے شہنشاہ بابر عیش کر عیش کیونکہ جنم پھر نہیں ملنے کا۔

کیا "حضور! آپ ہر وقت جگر کا ذکر فرماتی ہیں۔ کیا میرا بھی جگر ہے؟" یہ سن کر سب بیگمات خادمہ کی جہالت پر ہنس پڑیں۔ تب ایک بزرگ بیگم نے اُسے سمجھایا کہ "تم صبح سے رات تک محنت کرتی ہو تم کیوں جگر کی کسی بیماری میں مبتلا ہو۔ یہ روگ تو امیری کا روگ ہے جنہیں کھانے اور سونے کے سوائے کوئی کام ہی نہیں۔ جگر تو سب کے اندر ہے لیکن تندرست آدمیوں کے جگر اس خوش اسلوبی سے اپنا کام کئے جاتے ہیں کہ معلوم ہی نہیں ہوتا کہ جگر ہے بھی کہیں یا نہیں۔ آرام طلب اور بھاری غذا کھانے والوں نیز بار بار کھانے والوں کا جگر اس طرح کلبلا اٹھتا ہے جس طرح اونٹ جبکہ اُسے خُوب لاد دیا جاتا ہے

اچھا۔ اب زیادہ دیر نہیں کرتے جگر کی بیماری کا علاج لکھتے ہیں۔

"فاقہ۔ ہلکی غذا۔ تھوڑی غذا اور زیادہ وقفہ کے بعد غذا۔ کھانا کھانے کے ۱-۲ گھنٹے بعد پانی پینا اور بعد ازاں وقتاً فوقتاً کئی بار پیتے رہنا" یہ جگر کا بہترین علاج ہے۔ باتھو کا ساگ۔ پالک میتھی۔ گھیا۔ پپینا۔ مولی کی پکی ترکاری۔ کریلہ ٹماٹر دلیا۔ دودھ۔ دہی۔ چھاچھ۔ انجیر کشمش سنگترہ۔ انار۔ انگور جگر کے لئے مفید ترین ہیں۔ اوپر ذکر کی ہوئی ساتوں وجوہات مرض سے بچیں۔ گھی۔ حلوہ۔ چاول کا میٹھا پلاؤ۔ میدہ۔ ماوا (کھوآ)، تیل کے پکوڑے۔ اچار۔ مونگ پھلی۔ اڑد کی دال۔ بھنڈی۔ کچالو۔ گوشت کی بوٹی۔ برف کی ملائی کلفی بند کر دیں۔ کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد پانی پئیں۔ کھانا کھانے کے بعد ایک میل کے قریب چہل قدمی کر لیا کریں۔ ساگ سبزی میں ادرک اور کالی مرچ ڈالنا تیز کھانا کھانے کے بعد ہتھیلی بھر میٹھی سونف چوس لینا بہت صحت بخش ہے۔ دو رتی بھر نوشادر

دو گھونٹ پانی میں گھول کر پی لینا بھی مفید ہے گھیکوار (گنوار گندل) چھیل کر
اور نمک ملے پانی میں اچھی طرح دھو کر کاٹ کر اس کی سبزی پکا کر کھانا جگر کے لئے
بہت مفید ہے۔ ایک سیر گھیکوار دھو کر تیز چاقو سے اس کے پتوں کے دائیں
بائیں کے ذرا سے کانٹوں والا حصہ الگ کر دیں۔ باقی سالم پتوں کو چھیلے بغیر
قریب آدھ آدھ انچ ٹکڑے کاٹ لیں۔ ان میں پاؤ بھر نمک پیس کر اور آدھ پاؤ
دیسی بڑھیا اور محنت سے صاف کی ہوئی اجوائن سالم ڈال کر خوب اچھی طرح ملا کر
(اگر گرمی کا موسم ہو تو چھاؤں میں۔ سردی کا موسم ہو تو دھوپ میں) رکھ دیں۔
روزانہ ہلاتے رہیں۔ وہ سوکھ جائیں گے۔ یہ لذیذ ٹکڑیاں دو تین عدد چوس لینا
یا چبا لینا جگر اور معدہ کی ہر قسم کی گرانی کے لئے بہت مفید ثابت ہوتا ہے
صبح سویرے اور کھانا کھانے کے بعد چند دن متواتر استعمال کر لینا جگر کی طاقت
اور صحت کا باعث ہوگا۔ انیمہ آیورویدک یونانی اور ڈاکٹری میں بہت مفید
مانا گیا ہے۔ ہم اس کا ذکر کرنا بھول ہی گئے۔ ہفتے میں دو چار بار سیر ٹھنڈے
پانی کا انیما آنت کے میل کو صاف کرتا ہے۔ اس صفائی کی خبر فوراً جگر کو پہنچتی
ہے اس کے فعل میں چستی آ جاتی ہے۔ اس کا خاص ہاضم رس "پت یا صفرا" اچھی
مقدار میں خارج ہونے لگتا ہے جو ہاضم وصف کے علاوہ اندر کے ہر قسم کے زہر
کو بے ضرر Neutralise. کر دیتا ہے۔ اچھا! پہلے دوا اور انیما کے سوا
کوشش کریں۔ ایسا کریں پہلے فاقہ کریں۔ دو تین روز جتنا برداشت کر سکیں
کچھ نہ کھائیں۔ صرف پانی پئیں۔ چھ آٹھ گھنٹے بعد جھوٹی بھوک لگے گی اس کی پرواہ
نہ کریں۔ وہ عادتاً لگتی ہے جبکہ کھانے کا مروجہ وقت آتا ہے۔ بعد میں جسم کو ایک سا

شانتی اور تسکین سی آجاتی ہے۔ فاقے سے ایک تو اندر کا پڑا تمام کھانا ذرہ ذرہ کر کے بھسم ہو جائیگا اور جگر کو چند روز کے لئے آرام مل جائیگا۔ اس کے بعد چند روز صرف دودھ یا کسی پھل کے رس پر گذارہ کریں پھر اوپر لکھی ہلکی غذا شروع کریں۔ اس عمل سے جگر جوان ہو اٹھیگا۔ پھر احتیاط سے رہنے سے آخری دم تک آپ کی خاصی خدمت کریگا۔

تِلی

تِلی[1] دائیں پسلی کے نیچے ہوتی ہے۔ خون کی قوتِ مدافعہ (مرض کا مقابلہ کرنے کی طاقت) میں اس کا بڑا حصہ ہوتا ہے۔ موسمی بخار کی اس پر خاص چوٹ پڑتی ہے۔ موسمی بخار کے بعد اکثر لوگوں کی تلی بڑھی ہوئی پائی جاتی ہے جو کہ اس کے کام میں بڑی رکاوٹ کا باعث ہوتا ہے۔ آملہ۔ نمبو۔ گلگل یا آک (مدار) کے پتوں کا اچار تِلی کے لئے مفید ہے۔ آک کے پکے پتے بغیر دھوئے پونچھے پچاس عدد لیں۔ ہانڈی میں ایک پتہ پر رکھ کر اوپر ½ تولہ نمک چھڑک دیں۔ اِسی طرح پچاس پتے اور نمک تہ بہ تہ رکھ کر ہانڈی کا منہ بند کر کے دس سیر اُپلے کی آنچ دیں اور ٹھنڈا ہونے پر پیس لیں۔ صبح شام ڈیڑھ ڈیڑھ ماشہ یہ سفوف جامن کے ا۔ ا چھٹانک سرکہ سے یا صرف پانی سے لیں۔ جامن کا سرکہ بہتر ہے۔ چکّی پیسنے کی ہمت اور جرأت کر سکیں تو تِلی و جگر کے لئے بہت مفید ورزش ہے۔

---

[1] صفحہ نمبر ۸۲-۸۳ پر بھی تھوڑا ذکر تلی کا کیا ہے۔

کلوم یا البلبہ

تلی کے نیچے کلوم یا البلبہ (Pancreas) ہوتا ہے جس کی خرابی ذیابیطیس کا باعث بنتی ہے اُس کا ذکر صفحہ ۱۳۲ پر پڑھیں +

چھوٹی انتڑیاں

زبان کے نیچے کے غدودوں ۔معدہ ۔جگر ۔کلوم اور تلی کے کھاری و تیزابی ہاضم رسوں کے عمل سے کھانا بہت کچھ ہضم ہو جاتا ہے لیکن ابھی وہ اس لائق نہیں ہوتا کہ اُس کا جوہر خون یا شکتی میں تبدیل ہو سکے ۔ اِسے چھوٹی انتڑیوں میں آکر اس ۲۲ فٹ لمبے تنگ رستے میں سے گذرنا پڑتا ہے ۔ ان انتڑیوں میں ایک نامعلوم سی حرکت ہوتی ہے جو کھانے کو آگے سرکاتی جاتی ہے ۔ یہاں انتڑیوں کی دیواروں سے ایک کھاری رس بھی ساتھ ملتا جاتا ہے اور کھانا ہضم ہو ہو کر اس کا جوہر انتڑیوں کے مساموں سے چھن چھن کر نہایت پتلی پتلی نلیوں کے رستے جگر کو پہنچتا جاتا ہے ۔ یہاں تک کہ انتڑیوں کے آخری سرے پر پہنچتے پہنچتے بالکل تھوڑا ہی کوئی کام کا جزو رہ جاتا ہے زیادہ تر توردی اور فضول حصہ ہی رہ جاتا ہے جسے فضلہ یا پاخانہ کہتے ہیں +

انتڑیاں کچی ۔بھاری اور مناسب مقدار سے زیادہ خوراک کو ہضم کرنے میں بہت دقت محسوس کرتی ہیں ۔ انسان کی جوانی کی حالت میں تو انتڑیاں بھی جوان ہوتی ہیں اور جوانی حیوانی کے اندھے دھکوں کا مقابلہ کئے جاتی ہیں

لیکن بار بار کی بدپرہیزی بدعملی بداعتدالی اور زیادتی کے آگے آخرکار شکست کھا بیٹھتی ہیں اور انسان اِتنا بُری طرح پیٹ کی بیماری میں مبتلا ہو جاتا ہے کہ پھر موت ہی اُس کی مصیبت کا خاتمہ کر سکتی ہے۔ ڈاکٹر حکیم تو اکثر فیل ہی ہو جاتے ہیں۔ ایک صُورت صحت یابی کی ہو سکتی ہے۔ تمام چسکے چھوڑ چھاڑ کر پرہیزگار بن جائیے مشین کے پُرزے کی مانند رُوکھا سُوکھا ساگ سبزی موٹے آٹے کی روٹی۔ پُرانے چاول۔ دلیا۔ دُودھ۔ دہی۔ چھاچھ پپیتہ انگور کشمش میں سے جو جتنی مقدار میں اور جتنے جتنے وقفہ کے بعد کھانا موافق آئے ویسے ہی کھائیے۔ سَیر وَرزش آرام کرنا۔ جاگنا لیٹنا سونا سب ضبط اور قاعدے میں رکھیئے۔ آٹھوں پہر جوکسی رکھیئے کہ آپ کو کیا کیا موافق آتا ہے اور کیا کیا ناموافق پھر اُس کے مطابق پروگرام بنالیں لیکن اس ساری کوشش میں دل دماغ کو متفکر نہ کریں۔ جوانمردی سے مرض کا مقابلہ کریں۔ یہ نہیں کہ ؏

سختیاں کون جھیلے عیش تو ہم نے اڑا لئے ہیں

حلوہ مٹھائی برف چائے گوشت کی بوٹی ماش کی دال آلو کچالو مرچ مصالحے مونگ پھلی برف ملائی کی برف اور دیگر زبان کے چسکے چھوڑ دیں اپنے خیرخواہ اور ہمدرد ڈاکٹر وید سے مشورہ لیتے رہیں دوائیوں کی حسب ضرورت تھوڑی ہی امداد لیں۔ ہاضمہ کے بڑے سے بڑے امراض زیادہ تر پرہیز اور مریض کی ایسی باقاعدگی سے ٹھیک ہوتے ہیں۔ جو ڈاکٹر وید آپ کو دوائیوں پر ڈال دیتا ہے اور خوراک و پرہیز وغیرہ پر کافی زور نہیں دیتا نیز خوراک وغیرہ کے متعلق ہدایات دینے میں اپنا قیمتی وقت خرچ نہیں کرتا اور اس سنجیدہ لڑمس سے آپ

کو نہیں نکال سکتا۔ ایسی حالت میں مرض بڑھ کر آنتوں میں غدود اور آنتوں کے دِق کی شکل اختیار کر سکتا ہے ؞

انتڑیوں کی بیماری میں خوراک کی ہدایت اُوپر لکھ دی ہے۔ ڈالوں میں مُونگ، یا مسُور کی اچھی گلی ہُوئی پتلی دال تھوڑی مقدار میں کھا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ (الف) ادرک اور کالی مرچ ہر ساگ سبزی میں ڈالیں (ب) پانی کی بجائے سونف کا عرق ہی کچھ عرصہ پیا جائے تو بہت مفید ثابت ہو۔ سونف کے عرق کو ہم دوائی شمار نہیں کرتے (ج) سونف۔ اجوائن۔ الائچی اور سویا کے عرق ایک ایک پاؤ لے کر مِلا لیں دو نو وقت کھانا کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد پُورا آدھ پاؤ پی لیں (د) اناج کی بجائے دُودھ چھاچھ پر کچھ عرصہ گذارہ کر سکیں تو بہتر۔ ورنہ تھوڑی مقدار میں دلیا ساگُودانہ یا مُونگ چاول کی پتلی کھچڑی میں کھا سکتے ہیں (ہ) سونٹھ کا آدھ چھٹانک سفُوف لے کر اُس میں آدھ تولہ گائے کا گھی اچھی طرح ملا کر پانی سے گُوندھ دیں اور توے پر تھوڑا گھی ڈال کر قریباً آدھ آدھ تولے کے پتلے چاپ تل لیں۔ کھانا کھانے کے بعد آدھا آدھا ٹکڑہ وہ نمک لگا کر کھا لیں (س) گائے اور بکری کا دہی انتڑیوں کے لئے بہت مُفید ہے۔ اسے مندرجہ ذیل صُورتوں میں لیا جا سکتا ہے۔ بغور امتحان کریں کہ کِس شکل میں دہی آپ کو سب سے زیادہ موافق آتی ہے پھر اس کے مطابق ہی عمل کریں میٹھا دہی۔ نمک کالی مِرچ پڑا دہی۔ شکر یا کھانڈ پڑا دہی۔ دہی کی لسّی گاڑھی لسّی۔ پتلی لسّی مکھن نکالی ہُوئی لسّی (چھاچھ) نمک کالی مرچ پڑی ہُوئی یا میٹھا پڑی ہُوئی لسّی۔ سونٹھ پڑی ہُوئی لسّی (ص) سالے

پیٹ پر رات کو یا دن کو کافی وقت کے لئے آٹے۔ گرم اور تل کے تیل کا حلوہ باندھے رکھنا (ط) اس حلوے میں ۳ ماشے ایلوا (مصبّر) ملا لینا اور بھی زیادہ مُفید رہتا ہے (ع) انٹی فلیجسٹین یا انٹی فلیمین کی پیٹ پر پٹی رکھنا حلوے سے زیادہ مُفید رہتی ہے لیکن مہنگی بہت ہے ٭

اپنڈکس

چھوٹی انتڑیوں میں سے خوراک بڑی آنت میں آتی ہے چھوٹی انتڑیوں اور بڑی آنت کے جوڑ پر ایک ذرا سا بڑھاؤ ہے جیسا کہ پیچھے لکھا جا چکا ہے اس میں کسی قسم کی غلاظت جمع ہو جانے سے یہ سُوج جاتی ہے اور درد سے نڈھال دبیحال کر دیتی ہے اس مرض کا نام اپنڈے سائٹس CAppendecitus. ہے۔ یُونانی اور آیورویدک حکمت میں اس کا نام نہیں آیا۔ پہلے یہ جاننا چاہیئے کہ جو درد ہو رہا ہے کیا واقعی اپنڈکس میں ہے یا اور کہیں۔ دائیں ٹانگ کے بالکل اُوپر کی ہڈی کا سرا جہاں ہے۔ وہاں اُنگلی رکھیں۔ دُوسری اُنگلی عین ناف پر رکھیں۔ ان دونوں انگلیوں کے درمیان لکیر کھینچیں۔ اس لکیر کے عین درمیان جو مقام ہے وہاں اپنڈکس ہے۔ اگر اپنڈکس کو دبانے سے درد معلوم ہو تو یہ اپنڈے سائی ٹس نام کا مرض ہے انیما اس شکایت کے لئے بیحد مُفید ہے ورنہ دُوسرے درجہ پر جُلاب ہے۔ ایک چھٹانک املتاس کا خالص گودا تازہ نکال کر اس میں ایک تولہ سونف شامل کر کے آدھ سیر پانی میں جوش دیں جب آدھ پاؤ رہ جائے تو چھان کر پی لیں یا پھر میگنیشیا دو چھٹانک گرم پانی

میں ملا کر پی لیں۔ اس کے بعد ایک ایک گھنٹہ بعد ایک ایک چھٹانک چوحرقہ میں دو رتی نوشادر اور ایک ایک رتی ہینگ ملا کر پیتے رہیں پیٹ پر اپنڈکس کے مقام پر چلا تہ کیا ہوا کپڑا پانی کی بھاپ سے گرم کر کر کے رکھیں اور گھنٹہ گھنٹہ بعد آدھ آدھ گھنٹے کے لئے سینک کریں۔ چند گھنٹوں میں آرام ہو گا۔ خوراک دودھ چائے۔ چھنے یا مونگ کا پانی +

بڑی آنت

جیساکہ اُوپر لکھا ہے ناف سے قدرے دائیں طرف اپنڈکس کے مقام پر چھوٹی آنت کے خاتمہ پر بڑی آنت شروع ہو کر اُوپر جاتی ہے۔ پھر دائیں پسلی کے نیچے سے بائیں پسلی کے نیچے تک پہنچتی ہے۔ پھر سیدھی نیچے کو اُترتی ہے اور مقعد یعنی پاخانہ کے مقام پر ختم ہوتی ہے۔ بڑی آنت میں کوئی بھی نقص ہو اُس کا علاج انیما اور پیٹ کا سینک ہے۔ قبض اسی آنت میں ہُوا کرتی ہے۔ بواسیر بھی اسی آنت کی خرابی کا نتیجہ ہے۔ برف ملائی کی برف بھاری غذا۔ باسی غذا۔ بہت چکنی غذا۔ میدے کے آٹے کی روٹی۔ گوشت کی بوٹی۔ ماش کی دال حلوہ کھوآ ربڑی مونگ پھلی بھنڈی کچالو کھنب وغیرہ کا زیادہ استعمال اور ایک ہی وقت میں بہت قسم کی نمکین کھٹی میٹھی سلونی چیزیں اکٹھی اور بہت مقدار میں کھا لینے اور پھر اُن کے ہضم نہ ہونے پر بار بار جلاب کی دوائیاں لینے سے بڑی آنت کا فعل معطل ہو جاتا ہے۔ اس کا علاج خوراک کا پرہیز۔ فاقہ۔ انیما اور سینک ہے۔ آگے "پاخانہ اور صحت" کے نیز اگلے

بیان میں زیادہ مفصل لکھا ہے۔ توجہ سے مطالعہ فرمائیں؎

مقعد (گُدا۔ جائے پاخانہ یا جائے بواسیر)

جیساکہ اُوپر لکھا ہے جہاں بڑی آنت ختم ہوتی ہے اُس مقام کا یُونانی اور اُردو میں طبّی نام مقعد ہے۔ سنسکرت میں گُد یا گُدا کہتے ہیں۔ یہاں سے کھائے پیئے کے مَیل کا اخراج ہوتا ہے۔ پاخانہ کی صحیح شکل تو یہ ہے کہ نلی کی مانند بندھا ہُوا آئے اور پاخانہ کے لئے بیٹھتے ہی یکدم اکٹھا آجائے۔ نہ بہت سخت آئے نہ پتلا۔ نہ زور لگانا پڑے اور نہ زیادہ دیر بیٹھنا پڑے لیکن چُونکہ اکثریت کی زندگی بے قاعدہ ہے خوراک میں بداعتدالی ہے اور ورزش میں کوئی باقاعدگی نہیں۔ ویرج (منی) کی حفاظت نہیں اس واسطے عمُوماً لوگوں کو قبض کی شکایت رہتی ہے۔ قبض کی وجہ سے خُون کا دَورہ اس مقام پر ٹھیک نہ ہونے سے یہاں کے گوشت پوست نس ناڑیاں نارمل صحت سے محرُوم رہتی ہیں نیز قبض کی وجہ سے زیادہ دیر پاخانے بیٹھنا پڑتا ہے اور زور بھی لگانا پڑتا ہے۔ اس کا نتیجہ گدا کی چکری کے اندر کی طرف اور نیچے باہر کی طرف بڑھاؤ سے ہو جاتے ہیں جو بعض جَو کی شکل کے ہوتے ہیں بعض منقےٰ کی شکل کے اور بعض مٹر یا مسوُر کی دال کی شکل کے ہوتے ہیں۔ ان کو بواسیر مسّے یا موہکے کہتے ہیں۔ بعض حالتوں میں ان میں سے خُون آتا ہے۔ بعض حالتوں میں ان میں محض خارش ہوتی ہے۔ ایسی حالتیں بھی کافی ہوتی ہیں جب ان مسّوں میں محض درد ہوتی ہے قبض میں زور پڑنے کی وجہ سے یہ مسّے پھُول

جاتے ہیں کبھی چھیرسا بھی آجاتا ہے اور پھر خون یا درد یا خارش میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔ تینوں باتیں اکٹھی بھی ہو جاتی ہیں۔ بعض لوگوں نے آپریشن کے ذریعے مسّے کٹوا دئیے لیکن خوراک کی بد پرہیزی اور ورزش کی بے قاعدگی کی وجہ سے یہ پھر ہو گئے۔ لہذا معلوم رہے کہ جب تک مرض کی جڑ کو نہ پکڑا جائے اور جس وجہ سے یہ ہوتی ہے اُسے قطعی طور پر دُور نہ کیا جائے۔ بواسیر سے ہمیشہ کے لئے پلّہ چھوٹ جانا مشکل ہے۔ جلاب اور قبض کشا دوائیاں فضول ہیں مسّوں پر لگانے کی مرہمیں بھی بیکار ہیں۔ یہ سب عارضی اور ٹمپریری علاج ہیں۔

دوائیوں کے ذریعے اس مرض کو دُور کرنے سے پہلے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں تو ۹۰ فیصدی حالتوں میں دوائی کی ضرورت ہی نہ پڑے گی۔ دو تین روز بالکل فاقہ کریں صرف پانی پئیں۔ اس کے بعد دو ہفتے محض چھاچھ پئیں یا کسی کسی وقت دُودھ بھی پیتے رہیں اگر چھاچھ دُودھ پر گذارہ کرنا مشکل نظر آئے تو محض پالک باتھو گھیا کدو۔ کالی توری۔ زمیں قند۔ پرول۔ شلغم یا مُولی کی سبزی کھائیں۔ چاول گیہوں کی دالیں گوشت مونگ پھلی وغیرہ سب بند۔ پھلوں میں سے ناشپاتی ناکھ سنگترہ پپیتہ کشمش انگور یا انجیر کھائیں۔ تین چار روز چاول۔ روٹی دلیا یا کھچڑی استعمال کر کے پھر ایک ماہ مندرجہ بالا دُودھ سبزی اور تازہ پھلوں کا استعمال کریں۔ ہلکی ورزش روزانہ کریں ٭

سوال ہو گا کہ جن کو اس وقت تکلیف ہو وہ کیا کریں جس سے فوری آرام ہو گرم پانی کا انیما اور گرم پانی کے ٹب میں اس طرح بیٹھنا کہ ٹانگیں اور چھاتی باہر ہوں۔ ناف سے نیچے کا حصہ اور رانوں سے اُوپر کا حصہ پانی میں ڈوبا ہوا سٹز باتھ

Sitz Bath اسے کہتے ہیں) یہ درد اور خارش والی بواسیر میں مفید ہے خونی بواسیر میں خوب ٹھنڈے پانی کا انیما اور ٹھنڈے پانی کا سِٹز باتھ مفید ہے۔ خون کسی طرح نہ رُکتا ہو تو بڑھیا شدھ رسونت ۴ رتی پر پسدھ آیورویدک دوائی ناگ بھسم ½ یا ¼ رتی میں ملا کر صبح شام مکھن میں دے دیں۔ تین چار خوراک میں کافی فائدہ نظر آنے لگیگا۔ پانچ چھ روز دے کر پھر متذکرہ بالا طریق سے مرض کو قطعی طور پر جیتنے کی کوشش کریں۔ بہر حال پہلی کوشش دوائی کے بغیر ہونی چاہیئے۔

گُردے

گُردے ہمارے جسم میں سے زہر خارج کرنے کا ایک خاص آلہ ہیں پیشاب کیا ہے؟ پانی میں ملے ہوئے زہریلے اجزا کا مجموعہ ہے جو کہ ہمارے جسم میں سے گردے خارج کرتے ہیں اگر یہ زہریلے اجزا چوبیس گھنٹے بھی ہمارے جسم کے اندر رُک جائیں تو جان پر آ بنے۔

کمر میں ریڑھ کے دائیں بائیں ایک ایک گردہ ہوتا ہے جن کا وزن قریب ¼ ۱ - ¼ ۱ چھٹانک اور شکل لوبیا (روان) جیسی ہوتی ہے۔ ہمارے کھائے پیئے کا پتلا حصہ جگر سے ہو کر گردوں میں آتا ہے۔ اب اُس پتلے حصے میں خون نمک کھانڈ پروٹین وغیرہ کئی قیمتی چیزیں ہوتی ہیں اور پت Bile کا میل تیزاب تار Uric Acid گندہ میلا پانی۔ بوسیدہ و پُرانی سلیں Mucous وغیرہ کئی ناقص ردی اور زہریلے Membrane & dead cells اجزا ہوتے ہیں۔ گردے جو ایک فلٹر Filter چھلنی یا کیف Sceme



Filter گھیرنی) کا کام دیتے ہیں۔ اُن کا ایک تو یہ کام ہے کہ میلے اور زہریلے اجزا ملے پانی کے ردّی حصّہ کو تو پیشاب بنا کر نالیوں کے راستے مثانہ میں بھیج دیتے ہیں اور جو جسم کے کام آنے والی چیزیں ہوتی ہیں وہ جگر کو لوٹا دیتے ہیں یا براہ راست خون کی نالیوں میں پہنچا دیتے ہیں۔ گردوں کا ایک کام خون صاف کرنا بھی ہے۔ یہ خون کے خراب حصّے تو پیشاب میں ملا دیتے ہیں اور خالص حصّہ کو خون کی نالیوں میں دے دیتے ہیں ؛

گردے جو کہ ہمارے جسم میں سے زہر خارج کرنے کے لئے بنائے گئے ہیں اگر وہ ایک دن بھی اپنا کام کرنا چھوڑ دیں تو وہی زہر ہمارے لئے موت کا باعث بن جائے لیکن ایسا کب ہو سکتا ہے ؟ جبکہ گردوں کو اتنا زیادہ کام سے لاد دیا جاتا ہے کہ وہ تھکان سے عاجز آجاتے ہیں عین اُس طرح جس طرح کہ آپ کے گلے میں ایک من بھر کا لوہے کا سنگل ڈالا جائے اور کہا جائے کہ جو آپ کے دن بھر کے فرائض ہیں وہ بھی پورے کرتے پھر و اور اس بوجھ کو بھی لادے پھرو یا ایک انجن جس کی طاقت چالیس گاڑی کھینچنے کی ہو آپ اُس کے پیچھے اسّی گاڑیاں جوڑ دیں جس قدرت نے گردے بنائے تھے اُسے اُمید

تھی اور اُس کا اندازہ تھا کہ انسان انسانوں والی خوراک ہی کھائیں گے جس قدرت نے انسان بنایا اُسی قدرت نے گیہوں۔ چاول۔ دال۔ ساگ سبزی۔ دودھ۔ گھی وغیرہ خوراک بھی انسان کے لئے بنادی لیکن انسان کے چلبلاپن نے جاپنے چسکے کی تسکین کے لئے ناناپرکار کی (قسما قسم کی) نئی نئی خوراکی ایجادیں کیں اور چائے۔ کافی۔ چاکلیٹ۔ برف۔ سوڈا۔ گوشت۔ شراب۔ بیڑ تمباکو۔ مصالحہ جات مٹی وغیرہ کو خوراک کے نام پر استعمال کرنا شروع کردیا تو انسان کی مشین جس میں ان کے پچانے اور اُنسے پیدا شدہ زہروں کے نکاس و اخراج کا کوئی انتظام نہیں۔ اُس میں بگاڑ پیدا ہوجاتا ہے ہمارے چمڑے میں پسینے کے مسام گُردوں کی امداد کے لئے بنائے گئے ہیں لیکن جب تنگ پوشاک سے اُن کو ہوا نہیں ملتی اور روزانہ نہانے سے اُن کی طاقت کم ہوجاتی ہے نیز صابُون کے زیادہ استعمال سے اُن میں خشکی آکر اُن کا فعل بہت حد تک معطل ہوجاتا ہے تو زہر اچھی طرح صاف نہیں ہوتا۔ اسی طرح پیشاب میں زہریلا مواد بڑھ کر وہ گاڑھا بدبُودار ہوجاتا ہے بعض حالتوں میں بہت پیلا بھی ہوجاتا ہے۔ بعض حالتوں میں پیشاب کی بار بار حاجت ہوتی ہے بعض حالتوں میں رُکنے لگتا ہے۔ پاخانہ بھی بدبُودار اور بے قاعدہ ہوجاتا ہے بعض حالتوں میں ناک سے بلغم کا اخراج اور مُنہ سے تھوک کا اخراج اعتدال سے باہر ہوجاتا ہے ؛

عام طور پر ایسے بگاڑ کے واقع ہونے سے پہلے قُدرت انسان کو چتاونی دیتی ہے بھُوک۔ پیاس۔ ٹٹی پیشاب نیند میں سے کسی ایک میں نقص معلُوم ہوتا

ہے سر میں بوجھ اور طبیعت میں سستی - ذائقہ میں پھیکاپن یا کڑواپن وغیرہ معلوم ہونے لگتے ہیں جس کا صاف مدعا یہ ہوتا ہے کہ انسان پر نال کرنے کہ کھانے پینے میں اُس سے کیا غلطی ہوئی ہے جس نے سمجھ لیا اور باز آگیا وہ ہر مصیبت سے چھوٹ گیا جس نے اس چتاونی کی پرواہ نہ کی اور بد عملی پر اصرار کرتا رہا قدرت اُس سے خود ہی اچھی طرح سمجھ لیتی ہے اور اُس کی پہلی زد حسب حال چاہے جگر پر پڑتی ہے اور چاہے گردے پر۔ اُس وقت بھی انسان سمجھ جائے۔ اُس تکلیف کا علاج کرالے اور اپنی خوراک وغیرہ درست کرلے تو قدرت میں اتنا انتظام ضرور ہے کہ وہ خون کے ذریعے ہر عضو کی چھوٹی موٹی مرمت کر دیتی ہے لیکن اگر اُس وقت بھی چند خوراک دوائی۔ سالٹ یا سوڈوں کی کھاکر انسان مرض کی علامت کو دبا کر اپنے لچھنوں پر قائم رہا یا ساتھ ہی کوئی فروٹ سالٹ، سوڈا سیلی سلاس۔ چورن ہاضمہ وغیرہ کا استعمال بھی جاری کر دیا اور "یہ بھی جاری ہے وہ بھی جاری ہے" کے قول پر عمل پیرا رہا یعنی "یک نہ شد دو شد" تو گردے پہلے ہی کیا کم نالاں تھے کہ اب دوائی کے بچاؤ کا تمام عمر کا مزید بوجھ اُن پر آپڑا۔ وہ شکست کھا جاتے ہیں اور اپنے مالک کو ایک (Hopeless) ناقابل اصلاح انسان سمجھ کر ہمت ہار کر بیٹھ جاتے ہیں اور حد سے زیادہ پیدا شدہ زہروں کو خارج کرنے سے انکار کر دیتے ہیں تب وہ زہر تمام جسم میں پھیل کر پہلے بیماری کا اور بعد میں موت کا باعث ہوتا ہے ٭

مناسب ہے کہ اس پیرایہ میں دی گئی علامات کے ظاہر ہوتے ہی اول تو چند روز کے لئے اس مشین کو بالکل آرام دیا جائے۔ فاقہ کیا جائے پھر وہ غذا

تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھائی جائے جو ہمارے آباؤ اجداد کھاتے تھے یعنی دُودھ۔ دہی اُبلے ہُوئے ساگ۔ اُبلے ہُوئے چاول۔ اُبلے ہُوئے گیہوں یا جو (یعنی جو یا گیہوں کا دلیا) وغیرہ ہلکی غذا کھائی جائے۔ امیر پھلوں کا رس پی سکتے ہیں یا پتلے رس والے پھل چُوس سکتے ہیں۔ پانی کھانے کے ساتھ تو کم پیا جائے لیکن ایک دو گھنٹے بعد خوب پیا جائے اور دُوسری بار کھانا کھانے سے پہلے پہلے دو تین بار ضرور پیا جائے۔ اِس طرح کرنے سے جسم کے مَیل اور زہر پانی میں گھُل گھُل کر جلدی خارج ہو جائیں گے۔ بشر وعات میں اکثر دوائی کی ضرورت نہیں رہتی۔ سیر و ورزش۔ لمبے گہرے سانس دل و دماغ کا سکون اور اچھے اوصاف مثل سچائی کا برتاؤ۔ مہربانی۔ محبت۔ صبر۔ ہنسی خوشی صحت کے اضافہ کا باعث ہوتے ہیں ۔

کئی بار ایسا بھی ہوتا ہے کہ کھانے پینے کی بد پرہیزی کی وجہ سے گُردے میں آتے آتے یا گُردے میں پہنچ کر خوراک کے جوہر نمک ملی ہُوئی کئی غلاظتیں ریت کی شکل اختیار کر لیتی ہیں اور درد گُردہ کا باعث ہوتی ہے پیشاب رُک جاتا ہے کئی بار وہ ریت جمع ہوتے ہوتے بادام یا اخروٹ تک کی جسامت کے پتھر کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اس مرض کو پتھری کہتے ہیں۔ گُردے کی پتھری بہُت خطرناک چیز ہے۔ ابھی تک سوائے آپریشن کے فوری کامیاب دوائی اس کے لئے معلوم نہیں ہو سکی۔ اگر ابھی پتھری قائم نہ ہوئی ہو تو مندرجہ ذیل نسخے بہُت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ ہر قسم کے گُردے کے درد اور گُردے کی ریت کو دُور کرتے ہیں (۱) دارو ہلدی (پیلی لکڑی کی جڑ) گوکھرو (بکھڑا) پیپلا مول۔ اسگندھ۔

چاروں ۱۔۱ ماشہ سب کے برابر کھانڈ۔ درد کی حالت میں اتنی اتنی دوائی ۲-۲ گھنٹے بعد دیں۔ خوراک دودھ۔ چائے۔ چنے کا شوربہ۔ دودھ میں انڈا سانگور کا رس آم ۔

(۲) تازہ ناریل معہ سخت چھلکا لے کر اُس میں چھوٹا سا سوراخ کر کے پانی نکال دیں پھر اُس میں اُس رستے سمندری یا کالا نمک بھر دیں۔ پھر کپڑ مٹی کر کے ایک بوری اُپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال کر سخت چھلکا دُور کر کے نمک اور ناریل کی کالی راکھ پیس لیں۔ وہ ناریل کا نمک ۲ ماشہ اور نوشادر دو رتی ملا کر درد کی حالت میں ۲-۲ گھنٹے بعد دیں بلکہ نمبر ۱ و نمبر ۲ باری باری سے ۲-۲ گھنٹے بعد دیں تو بہت مُفید ثابت ہوگا (۳) درد گردہ کے مریض ایک ماہ مندرجہ ذیل چائے صُبح شام پیئیں۔ پھر ایک ماہ دن میں ایک بار۔ پھر ہفتہ میں دو بار پیتے رہیں تو ہمیشہ کے لئے درد کا خطرہ نہیں رہے گا۔ ہاؤبیر ½ تولہ۔ گوکھرو (بھکڑا) ۱ تولہ کُلتھ کی دال ½ ۱ تولہ اِن کو ½ ۱ پاؤ پانی میں جوش دے کر ½ پاؤ رہنے پر پی لیا کریں۔ خوراک ساگ سبزی۔ دلیا۔ شوربہ۔ دودھ چائے۔ شہد۔ کانی نمک بند کر دیں سمندری نمک ہی استعمال کریں ۔

مثانہ

مثانے کا مقام ناف سے نیچے ہے۔ یہ پیشاب کا خزانہ ہے۔ پیچھے گردے کے بیان میں اس کی تصویر دی ہے۔ جب پیشاب گردوں سے آ کر اس میں زیادہ جمع ہو جاتا ہے تو پیشاب کرنے کی حاجت انسان کو ہوتی ہے۔ اس وقت انسان کی مرضی سے مثانہ کا نچلا مُنہ کھل جاتا ہے اور پیشاب عضوِ تناسل (اندری)

کے راستے بہہ جاتا ہے ؛

گردے کی درد اور ریت کے متعلق جو ہدایات دی گئی ہیں وُہی مثانے کی درد اور ریت کے لئے تصور کی جائیں۔ مثانے کی پتھری بعض اوقات مرغی کے انڈے تک کی جسامت اختیار کر لیتی ہے مگر گردے کی پتھری کی نسبت اس کا نکالنا مقابلتاً زیادہ آسان مانا جاتا ہے لیکن ہے یہ بُرا روگ۔ گردے کے بیان میں لکھی احتیاط و پرہیز سے مرض بڑھنے سے رُک جاتا ہے اور آہستہ آہستہ چلا جاتا ہے۔ بڑھے ہوئے مرض میں اپنے نزدیکی حکیم وَید ڈاکٹر کی امداد طلب کی جائے۔ باقی مفصل مضمون صفحہ پر پیشاب اور صحت کے بیان میں مطالعہ فرمائیں ؛

خُون

جسم میں خون بہت پتلی پتلی نالیوں کے اندر رہتا ہے۔ ان نالیوں کو رگیں یا ناڑیاں کہتے ہیں۔ رگیں دو قسم کی ہوتی ہیں۔ ایک وہ جن کی دیواریں موٹی ہوتی ہیں اور جن کے اندر صاف خون رہتا ہے۔ اِن کا نام دھمنی ہے۔ انکو انگریزی میں آرٹری Artery اور یونانی میں شریان کہتے ہیں اور دوسری وہ میں جن کی دیواریں پتلی ہیں اور جن کے اندر کسی قدر مَیلا خون رہتا ہے۔ اُن کو شِرا کہتے ہیں۔ انگریزی میں اُن کا نام وین Vein اور یونانی میں وَرِید ہے ؛

خون ہمیشہ بہتا رہتا ہے۔ خون کو چلانے والے عُضو کا نام دل ہے دل کے متعلق پہلے بہت کچھ لکھا جا چکا ہے یہاں خون کی گردش کے متعلق دِل کا

جو فعل ہے اُس کا ذکر کرنا لازمی ہے۔ دِل کے اندر دو کوٹھڑیاں ہیں۔ ایک کوٹھڑی میں میلا خُون تمام جسم کے اندر سے میل کو ساتھ لا کر شِراؤں کے راستے پہنچتا ہے پھر وہاں سے پھیپھڑوں میں صاف ہونے کو چلا جاتا ہے۔ دُوسری کوٹھڑی میں صاف خُون ہوتا ہے جو کہ پھیپھڑوں میں سے مصفےٰ ہو کر آتا ہے اور پھر تمام جسم میں طاقت و حرارت دینے کے لئے دھمنی کے رستے پھیلایا جاتا ہے ✦

دِل ہر وقت ایک سا نہیں رہتا۔ وہ ایک خاص باقاعدگی کے ساتھ کبھی سُکڑتا ہے کبھی کُھلتا ہے۔ جب میلے خُون کی کوٹھڑی سُکڑتی ہے تو خُون پھیپھڑے میں بھر جاتا ہے اور وہاں سے مصفےٰ ہو کر دِل کے صاف خون کی کوٹھڑی میں آجاتا ہے۔ جب صاف خُون کی وہ کوٹھڑی سُکڑتی ہے تو اُس سے نکل کر تمام جسم میں صاف خُون دوڑ جاتا ہے۔ دل کتنی جلدی سُکڑتا ہے اور بند ہوتا ہے یہ نبض سے معلوم ہو سکتا ہے نبض تو چلتی ہی دل کے سُکڑنے اور پھیلنے کی وجہ سے ہے ✦

خُون کی بناوٹ

خُون میں چھ چیزیں خاص ہوتی ہیں۔

لال ذرّے۔ سفید ذرّے۔ پروٹین۔ مٹھاس۔ نمک اور پانی ✦ ہمارے جسم میں ۱/۱۳ حصّہ خُون ہے۔ یعنی ڈیڑھ من وزن والے تندرست مرد میں تین سیر خُون ہوگا ✦

لال ذرّے خُون میں زیادہ ہوتے ہیں۔ انہیں کی وجہ سے خُون کا رنگ

لال ہوتا ہے۔ ملیریا بخار یا دیگر قسم کی بیماریوں کے جراثیم لال ذرّوں کے اندر گھس کر اُن کو تباہ کر دیتے ہیں۔ جب بہت سے لال ذرّے ٹوٹ جاتے ہیں تو خون کی لالی ہلکی پڑ جاتی ہے اسی واسطے انسان کا چہرہ پیلا پڑ جاتا ہے۔

سفید ذرّوں کا رنگ پانی کی طرح سفید ہی ہوتا ہے۔ قریباً ۵۰۰ لال ذرّوں کے پیچھے ایک سفید ذرّہ ہوتا ہے۔ سفید ذرّے ہمارے جسم کے سپاہی ہیں جب باہر سے کسی خوفناک بیماری کے جرم ہمارے جسم میں داخل ہوتے ہیں تو سفید ذرّے اُن پر حملہ کرتے ہیں۔ اگر تو بیماری کے جرم کمزور ہوں تب تو وہ مار دئے جاتے ہیں۔ اگر سفید ذرّے کمزور ہوں تو یہ مار دئے جاتے ہیں اور بیماری کا جسم پر غلبہ ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کمزور آدمی کو بہت جلدی بیماری گھیر لیتی ہے۔ پس درست خوراک باقاعدہ ورزش۔ مناسب کام مناسب آرام اور جسم کے خاص حصوں کی حفاظت کر کے طاقت بڑھانے کی ہر وقت کوشش رکھنی چاہیئے۔

خون کا کام ہمارے جسم کے ایک ایک پرزہ اور ایک ایک مسام میں گھس کر اُسے طاقت دینا اور جہاں کہیں ٹوٹ پھوٹ ہو اس کی مرمت کرنا ہے۔ خون جتنا زیادہ ہو صحت کے لئے مفید ہے۔ خون کی کمی اور کمزوری صحت پر نہایت برا اثر رکھتی ہے۔ خون ہی تو جیون کی ندی ہے۔ ہمارے تمام جسم کا فصل اسی ندی کے پانی پر دارومدار رکھتا ہے۔ خون کی کمی و کمزوری معدہ جگر وغیرہ کے ٹھیک کام نہ کرنے اور خوراک کے صحیح طور پر جزو بدن نہ ہونے کی وجہ سے ہی اکثر ہوا کرتی ہے لیکن بعض اوقات کسی چوٹ کی وجہ سے بہت خون بہ جانے

نکسیر اور خونی بواسیر وغیرہ کی وجہ سے بار بار کافی مقدار میں ضائع ہوتے رہنے یا کسی دیگر مرض کی وجہ سے تمام جسم کے کمزور ہو جانے پر خون بھی کم و کمزور ہو جاتا ہے۔ ملیریا بخار ہیضہ۔ طاعون۔ آتشک وغیرہ کئی امراض خون کی ندی کو زہریلا کر دیتے ہیں۔ غم و فکر بھی خون کی طاقت سلب کر لیتے ہیں تب ایسا خون ہمارے جسم کی خدمت نہیں کرتا بلکہ الٹا خرابی کا باعث ہوتا ہے۔ نبض پتلی اور دھیمی پڑ جاتی ہے۔ سر چکرانے لگتا ہے۔ اکثر سر درد کرتا ہے ہاضمہ کمزور ہو جاتا ہے۔ دل کی دھڑکن ہو جاتی ہے۔ کوئی کام کاج کرنے کی طاقت زائل ہو جاتی ہے۔ سر درد۔ سانس کا چھوٹا پڑ جانا اور جسم پر پیلاپن چھا جانا یہ عام علامات ہوا کرتی ہیں ؀

خون کی طاقت بڑھانے کے لئے جب کسی قسم کی کوشش کی جائے تو پہلے کم از کم ایک روز اور زیادہ سے زیادہ چار روز فاقہ رکھا جائے۔ اس کے بعد حسب موسم انگور، انار، آم، سیب، سنگترہ وغیرہ کسی پھل کا رس لینا شروع کرنا چاہیئے۔ دلیا میتھی۔ پالک کا ساگ پپیتہ۔ دودھ۔ دہی لسی۔ کالے چنوں کا شوربہ۔ شہد۔ مونگ مسور کی پتلی دال۔ باقاعدہ ہوا خوری اور ہلکی ورزش بہت مفید ہیں۔ دل کو رنج و غم کا شکار نہیں ہونے دینا چاہیئے۔ دوائیوں میں آملہ کا مربہ۔ فولاد کا کشتہ (لوہ بھسم) موتی کا کشتہ بہت مفید ہیں۔ یہ تینوں بچپن سے لے کر بڑھاپے تک کسی بھی عمر میں بغیر کسی خطرہ کے دئیے جا سکتے ہیں۔ متواتر دو ماہ ایک بڑا آملہ خوب چبا کر صبح شام۔ کھانا کھانے کے بعد فولاد کا کشتہ ½ ا رتی اور موتی کا کشتہ ½ رتی شہد میں ملا کر کھانا چاہیئے۔

موتی مہنگا ہے درمیانہ طبقہ کے لوگ موتی کی بجائے سنکھ یا موتی سیپ کا کشتہ استعمال کریں یہ بھی بے ضرر اور مفید چیزیں ہیں۔ موتی۔ سنکھ۔ سیپ۔ کوڑی بڑھیا قسم کے چونے ہی تو ہیں ✦ لہ

ہڈیاں

ہڈیوں سے جسم میں مضبوطی آتی ہے۔ اگر ٹانگوں میں ہڈی نہ ہو تو کھڑا ہونا مشکل ہو جائے۔ ٹانگ ہاتھ یا کسی اور جگہ کی ہڈی ٹوٹ جائے تو اُس عضو سے کام نہیں لیا جا سکتا۔ حساب لگایا گیا ہے کہ کُل جسم کا ۱/۵ حصہ ہڈیاں ہیں ✦

ہڈیاں نازک اعضاء کو سہارا دیتی ہیں۔ پھر کئی جگہ ہڈیاں ایک قلعہ کی مانند ہیں اور اُن کے اندر نازک عضو مثل دماغ اور پھیپھڑے محفوظ رہتے ہیں۔ پنڈلی ران بازو وغیرہ مقامات پر گوشت ہڈیوں سے لگا رہتا ہے اور ان اعضا کے سکڑنے میں دونوں مل کر کام کرتے ہیں ✦

ہمارے جسم میں چھوٹی بڑی کُل ۲۰۶ ہڈیاں ہیں۔ ان کی تفصیل وغیرہ اس چھوٹی سی کتاب میں نہیں دی جا سکتی۔ محض موٹی موٹی باتیں ہڈیوں کے متعلق برائے عام واقفیت لکھی جاتی ہیں ✦

کھوپری کئی چھوٹے ٹکڑوں کے ملاپ سے بنی ہے۔ ملاپ کی جگہ اس طرح کے دانتے ہوتے ہیں۔ کھوپری کے اندر پتلی ہڈی کے خانے در خانے ہوتے ہیں۔ اُن میں مغز بھرا ہوتا ہے۔ گردن سے لے کر چوتڑ تک پیٹھ میں ریڑھ

لہ طریقہ طیاری پیچھے دل کے اور آگے ہڈیوں کے امراض کے بیان میں لکھا گیا ہے ✦

کی ہڈی کئی چھوٹی ہڈیوں کا مجموعہ ہے۔ یہ ہڈیاں اندر سے ایک کھوکھلا لمبا راستہ بناتی ہیں اعصاب یا دماغی بجلی کا سب سے بڑا تار جسے انگریزی میں سپائنل کارڈ Spinal Cord, کہتے ہیں۔ اُس کے اندر سے گذر کر تمام جسم میں چھوٹی چھوٹی تاریں بھیجتا ہے۔ بازو۔ ٹانگ۔ پنجہ۔ جبڑا وغیرہ جگہوں میں ہڈیوں کے جوڑ ہوتے ہیں۔ یہ مختلف جگہوں پر مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ جوڑوں کے اندر کف اور چربی ہوتی ہے جو کہ رگڑ در گھساوٹ سے ہڈیوں کو محفوظ رکھتی ہے بالکل اسی طرح جس طرح کہ ہم مشینوں میں بار بار تیل دے کر انہیں رگڑ اور گھساوٹ سے محفوظ رکھنے کا انتظام کرتے ہیں ؞

سبزیاں دودھ دہی چھاچھ یہ ہڈیوں کے لئے خاص خوراک ہیں دوائیوں میں موتی۔ موتی سیپ سنکھ کوڑی مونگا کا کُشتہ کیلشیم Calcium ہڈیوں کی طاقت کے لئے خاص چیز تسلیم کی گئی ہیں۔ صبح شام ۲-۲ رتی دودھ کے ساتھ مفید رہتی ہیں۔ ہڈیوں کی کوئی بیماری ہو مندرجہ بالا کے استعمال سے جلدی افاقہ ہو سکتا ہے۔ ورزش کا باقاعدہ پروگرام بنا لینا چاہیئے ؞

پیچھے لکھا موتی سنکھ وغیرہ کا کشتہ ماں کے دودھ کی طرح بالکل بےضرر ہیں۔ ان کے تیار کرنے کا طریق بہت آسان ہے۔ ان سب میں سنکھ کا کشتہ سستا اور آسان ہے۔ بڑے شہروں میں پنساریوں کے ہاں سے آریوں سے کٹے ہوئے سنکھ کے ٹکڑے مل جاتے ہیں۔ سنکھ کا سِر والا حصہ (جس طرف سے سنکھ بجایا جاتا ہے یا جدھر اس کا گول سا سوراخ ہوتا ہے) زیادہ اچھا تسلیم کیا گیا ہے۔ گھیکوار کا موٹا پتہ چھیل کر وہ گودہ پیالے میں ڈال کر اوپر سنکھ رکھ

دیں اُوپر ایک اور پتے کا گُودہ رکھ کر دُوسرے پیالے سے بند کر کپڑمٹی کر دیں اور سُوکھنے پر ایک بوری اُپلوں کی آنچ دے دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر نکال کر گھیکوار کے گُودے میں خوب رگڑائی کریں اور قریباً دو دو تولے کی ٹکیہ بنا کر سُکھا لیں اور پہلے لکھے کے مطابق ایک اور آنچ دے دیں بس طیار ہے یہ سنکھ کا کُشتہ ہڈیوں کو مضبُوط بنانے کے علاوہ سب قسم کے پُرانے بخار، دل جگر، تلی اور ہاضمہ کے سب امراض میں ۱۰ - ۱۵ بوند شہد میں خُوب اچھی طرح ملا کر چاٹنے سے بہُت اچھے نتائج دکھاتا ہے اور اس کے استعمال میں کسی قسم کا خطرہ نہیں ۔

ہڈی ٹوٹنے پر کسی جراح یا ڈاکٹر کی امداد ہی کام آتی ہے لیکن دیدہ حکیم کی ایک امداد بڑے کام آتی ہے چوٹ آنے پر جلد از جلد چاہیے چار رتی شُدھ شلاجیت چاہیے ایک ماشہ پھٹکڑی پھُول کی ہوئی اور چاہیے ہتھیلی بھر خالص کچی ہلدی پسی ہُوئی گرم دُودھ سے ورنہ گرم پانی سے ہی پھانک لی جائے۔ چار روز دو بار دن میں دینے سے جسم کی ٹوٹ پھُوٹ کی جلدی مرمت ہو جاتی ہے۔

شلاجیت کتنے کام کی چیز ہے یہ سب کو معلوم ہونا چاہیئے۔ جسم کو مضبُوط بنائے رکھنے اور عمر کو سو برس تک لمبا کرنے والی چیزوں میں شلاجیت کا پہلا نمبر ہے آیور وید اور یُونانی طِب کا دعویٰ ہے کہ دُنیا میں کوئی ایسی بیماری نہیں جسے شلاجیت یقینی طور پر نہ جیت سکے۔ ٹھیک لوگوں (ادویات) سے سدھ کی ہوئی اور ٹھیک طریقہ سے استعمال کی ہوئی شلاجیت سب طرح کے بیماروں کو صحت اور تندرستوں کو طاقت بخشتی ہے۔ مردانہ اور زنانہ قوتِ قوتوں

کو جوان بنائے رکھتی ہے۔ زخموں کو بھرتی ہے۔ ہڈی کو جوڑتی ہے اور سب قسم کے دردوں کو دُور کرتی ہے ٭

آیورویدکا سدھانت ہے کہ سُورج تاپی شُدھ شلاجیت رسائن ہے یعنی خُون، گوشت، چربی، ہڈی، مجّا، معدہ۔ دِل و دماغ کی تمام بیماریوں کو دُور کرکے بہت طاقت دینے والی ہے۔ پیشاب اور گُردہ، مثانہ کے تمام امراض کو دُور کرنے والی ہے۔ جسم کی فالتُو چربی کو گھٹا کر طاقت میں تبدیل کرنے والی ہے مُصفّا خُون ہے اور سُوکھے جسم کو ہرا بھرا کرنے والی ہے۔ بُڑھاپے کو جوانی میں تبدیل کرنے والی ہے۔ اس سے بچّوں کے جسم بڑھتے ہیں بھُولی ہُوئی باتیں یاد آتی ہیں۔ یاد کیا ہُوا ہمیشہ کے لئے دماغ میں قائم رہتا ہے نیز بھاگ بھاگ کر کام کرنے کو جی چاہتا ہے لیکن خالص اور سُورج تاپی پرم شُدھ شلاجیت حاصل کرنا بھی آج کل ایک مشکل سی بنی ہُوئی ہے کیونکہ شلاجیت کا شُدھ کرنا یعنی آگ پر چڑھائے بغیر دو اڑھائی ماہ دھُوپ کی جاں بخش گرمی کے ذریعے خالص سُورج تاپی جَوہر (ست) نکالنا بہُت لیاقت، محنت اور تجربہ طلب کرتا ہے۔ شلاجیت بذاتِ خود ایک سائنس ہے۔ اس کے متعلق رسالہ شلاجیت میں بہُت مفصل لکھ دیا ہے جو ہم سے بلا قیمت مِلتا ہے۔ دراصل شُدھ سُورج تاپی شلاجیت کا ہر گرہستی کے گھر میں موجود رہنا ضروری ہے۔ "پنچ امرت" نام کی شلاجیت ہم بہت محنت اور خرچ سے تیار کرتے ہیں۔ **شلاجیت کے مُفید، زود اثر اور بہترین ہونے کی گارنٹی کو پراج ہر نام داس بی۔اے کا نام کافی ہے۔ دوائی کا معاملہ**

مِن پنچ امرت ؟

ہے۔ اصلی اور خالص چیز کا حاصل کرنا نہایت ضروری ہے۔ قیمت ا تولہ کُل تین روپیہ ہے۔ مردوں کے لئے اس کی ۲۴ عورتوں کے لئے ۳۰۔ بڑی عمر کے بچوں کے لئے ۴۸ اور گود کے بچوں کے لئے ۹۶ خوراکیں تین روپے میں بن جاتی ہیں یعنی مرد فی خوراک ۴ رتی۔ عورت ۳ رتی۔ لڑکا لڑکی ۲ رتی اور بچہ ا رتی تھوڑے دُودھ میں گھول کر پلا دیں اوپر اور دُودھ پلا دیں ہر سال بطور ٹانک یعنی طاقت کیلئے مرد عورتوں کو دو دوآ پے بہ استعمال کر لینے کی میں سفارش کیا کرتا ہوں۔

گوشت

گوشت جسم کے ہر حصہ میں رہتا ہے۔ کہیں تھوڑا کہیں بہت جسم کا ۲/۵ حصہ گوشت ہے جتنی بھی جسمانی حرکتیں ہیں وہ سب گوشت کے پٹھوں کے پھیلنے اور سکڑنے سے ہوتی ہیں۔ ہمارے جسم کا گوشت کئی قسم کا ہے۔ ہڈیوں سے لگا ہوا گوشت لمبے لمبے ٹکڑوں ریشوں اور تاروں میں منقسم ہوتا ہے اور یہ ٹکڑے آپس میں جڑے رہتے ہیں۔ جو گوشت پھیپھڑا۔ معدہ۔ آنت دل رگ وغیرہ میں لگتا ہے وہ الگ الگ ٹکڑوں میں منقسم نہیں ہوتا۔ واضح ہو کہ گوشت کا رنگ بھی الگ الگ جگہوں پر الگ الگ ہوتا ہے۔ گوشت میں یہ بھی خاصیت ہے کہ وہ پھیل اور سکڑ سکتا ہے۔ اگر گوشت میں یہ خاصیت نہ ہو تو کوئی حرکت ممکن نہیں ہو سکتی۔ کسی جگہ کا گوشت زیادہ سکڑ اور پھیل سکتا ہے کسی کا کم۔ مثلاً عورت کی بچہ دانی اور جس رستے سے بچہ پیدا ہوتا ہے وہاں قدرت نے سب سے زیادہ پھیلنے والا گوشت لگایا ہے۔

تمام جسمانی حرکتیں جو کہ گوشت کے ذریعہ ہوتی ہیں دو قسم کی ہوتی

ہیں ایک ہماری اپنی مرضی سے voluntary اور
دوسری خود بخود یعنی جو ہمارے بس میں نہیں involuntary
مثلاً ہاتھ کو ہم ایک جگہ کھڑا رکھ سکتے ہیں مگر دل یا آنتوں کی حرکت جو خود بخود ہوتی رہتی ہے ہم اُس کو نہیں روک سکتے۔ اُس کی وجہ یہ ہے کہ بعض جگہ کا گوشت اِس قسم کا ہے کہ جو ہمارے دماغ کے ماتحت ہے اور دُوسرا خود بخود قُدرت کے مقرر کردہ طریق پر کام کرتا رہتا ہے +

جو گوشت ہمارے ارادے یا مرضی کے ماتحت ہے۔ اُس میں جگہ جگہ عصب یعنی دماغی بجلی کے تار Nerves. لگے ہوتے ہیں جن کے حکم کے تابع وہ حرکات ہوتی ہیں +

دُوسری قسم کے گوشت (دل۔ معدہ۔ آنت۔ جگر والے گوشت) میں ایسے اعصاب تو نہیں ہوتے کہ دماغ اُن کو کسی قسم کی کم و بیش حرکت کے لئے حکم دے سکے۔ البتہ ان میں کچھ درد۔ چھین۔ زخم۔ چوٹ۔ جلن یا دیگر کسی قسم کی تکلیف ہو تو دماغ کو خبر پہنچ جاتی ہے +

گوشت کے متعلق صحت میں نُقص آجانے کی عام طور پر دو ہی صُورتیں ہیں۔ کم ہو جائے یا بڑھ جائے۔ دونوں صُورتوں کے متعلق تھوڑی ہدایات دینا مفید ثابت ہوگا +

(الف) اِنسان کے جسم میں گوشت کی کمی چاہے تو اس وجہ سے ہو سکتی ہے کہ خوراک کم ملے۔ اس کا علاج خوراک بڑھانے سے خود بخود ہو جائیگا لیکن بابا کھانے کی بھی حد ہوتی ہے۔ ہم نے ایسے بہت سے حریصوں کو اگلے

حال سے خراب تر ہوتے دیکھا ہے۔ اتنا کھانا چاہیئے کہ بخوبی ہضم ہو جائے۔ کچھ بوجھ معلوم نہ ہو۔ زیادہ جماع سے جو کمی واقع ہوتی ہے وہ جماع کو روکنے اور ویرج کو طاقت دینے والی ادویات کے استعمال سے دور ہو گی۔ ہمت اور حد سے زیادہ محنت مزدوری سے بھی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس کا علاج کچھ محنت کم کرنے اور کچھ گھی دودھ مکھن ملائی پنیر سوکھے میوے اناج دال وغیرہ خوراک بڑھانے سے ہو جائیگا۔ رنج و فکر سے بھی گوشت کم ہوتا ہے۔ دل کو سمجھانے بجھانے اور بڑا حوصلہ رکھنے والے بزرگوں کے پاس بیٹھنے سے رنج و فکر کو دور کریں۔ جہاں فکر اس قسم کا ہے کہ کسی قسم کی کوشش میں کامیاب ہونے سے فکر دور ہو سکتا ہے تو مناسب ہے کہ فکر کی جگہ کوشش لے لے فکر سے تو بگڑے کام نہیں سنورا کرتے۔ درست قسم کی کوشش سے ہی سنورتے ہیں کسی بیماری کی وجہ سے کمزوری آگئی ہے اور بیماری چلے جانے کے بعد بھی جسم کمزور ہی ہے تو سب سے پہلے طاقت بخش لیکن زود ہضم اور مناسب مقدار میں خوراک کی ضرورت ہے۔ اس کے ساتھ مناسب ورزش اور مناسب آرام کا انتظام ہونا چاہیئے۔ وزن بہت آہستہ آہستہ بڑھا کرتا ہے حوصلہ رکھیں اور زندگی کو باقاعدہ بنائیں۔ جماع۔ غم۔ غصہ۔ فکر سے اپنے آپ کو بچائیں۔ اپنے وید حکیم یا ڈاکٹر کا مشورہ لیں حسب موقعہ و حسب حالات جو مشورہ وہ دیں اس پر عمل کریں۔ آپ کا معالج ضرور جانتا ہوگا کہ گوشت بڑھانے کے لئے فولاد۔ ابرک۔ شلاجیت۔ کاڈلور آئیل۔ جگر کا رس۔ بادام۔ دلیا۔ پنیر دودھ دہی گھی مکھن ملائی اناج اور دالیں بہت مفید ہیں ۔

بہت بار دیکھا گیا ہے کہ لوگوں کو موٹا ہونے کا بڑا شوق ہوتا ہے۔ وہ غلط طور پر سمجھتے ہیں کہ موٹا ہونا صحت کی نشانی ہے۔ ایک سڈول جسم ہی درست ہے نہ کہ موٹا۔ پیٹ چھاتی کی نسبت ایک دو انچ کم ہی ہو تو اچھا ہے۔ جسم پر ہاتھ پھیرتے ہوئے پٹھے اور چھاتی کی ہڈیاں گوشت سے ڈھکی ہوئی معلوم ہوں۔ ورزشی نوجوانوں کا جسم عموماً نہ پتلا ہوتا ہے نہ موٹا۔ اُن کے جسم سے اپنے جسم کا مقابلہ کریں۔ ایک موٹے نوجوان نے بھائی صاحب سے کہا "آپ کے جسم پر تھوڑی اور چربی ہوتی تو میری طرح اچھے معلوم ہوتے"۔ چند ہی روز بعد انہیں کوہ مری سے راولپنڈی پیدل آنا پڑا۔ پتلے بھائی صاحب نے ۴۲ میل کا سفر رات ہونے تک طے کر لیا اور موٹے میاں دس میل پر ہی ہار کر بیٹھ گئے حالانکہ اُترائی تھی۔ بہت سے لوگ محض موٹاپے کی وجہ سے جلدی راہیئے عدم ہو گئے۔ گھوڑ دوڑ اور نیزہ بازی میں ہمیشہ پتلے گھوڑوں نے موٹے گھوڑوں پر سبقت لی ہے۔ لمبے سفر میں جتنا پتلے اونٹ پتلے گھوڑے اور پتلے بیل دم رکھتے ہیں اتنا موٹے نہیں۔ مناسب پتلا ہوتے ہوئے صحت اور طاقت میں کوئی کمی نہ ہو یہی سب سے بڑی تندرستی ہے۔ یہی لمبی اور صحت مند زندگی کی بنیاد ہے۔

(ب) جو کچھ کھایا جائے وہ محنت اور ورزش سے ہی صحیح طور پر جزوِ بدن بن کر طاقت بخشتا ہے "محض گوشت محنت و ورزش نہ کر نیسے بھی بڑھ جایا کرتا ہے مور کھتا اور بے شرمی سے بھی یہ بڑھا کرتا ہے" ہے تو بظاہر یہ گپ ہی لیکن اس میں بہت حد تک سچائی بھی ہے۔ سوچ فکر رنج غم اپنی کسی بڑی

بے وقوفی کے ظاہر ہو جانے پر لوگوں کے سامنے شرم کے مارے آنکھ نہ اُٹھا سکنا یہ سب باتیں انسان کو بہت کمزور کر دیتی ہیں لیکن ایک مُورکھ (بیوقوف) اور بے شرم آدمی کو پرواہ تک نہیں ہوتی۔ ایک مشہور کہاوت بھی ہے۔ مُورکھ سے پوچھا گیا "مُورکھ تو کیوں موٹا؟" اُس نے جواب دیا "نہ مجھے شرم آئے نہ مجھے نقصان کھائے"۔ اب اِس بے شرمی سے اور مُورکھتا سے بڑھے ہوئے موٹاپن کا کیا علاج؟ یہاں تو کویراج کا کوئی ٹوٹکہ نہیں چل سکتا۔ ایسے شخص کو خُدا عقل دے اور شرم و حیا کی رتی بخشے تو کچھ اُس کا موٹاپا کم ہو۔ البتہ اس کے علاوہ دیگر وجوہات سے جو موٹاپا آگیا ہو اُس کا علاج چربی کے بیان میں لکھینگے کیونکہ موٹاپے میں گوشت کے ساتھ ساتھ چربی بھی بہت بڑھتی ہے +

چربی

چربی انسان کے تمام جسم میں پھیلی ہوئی ہے۔ چمڑے کے نیچے ہر جگہ چربی رہنے سے جسم سردی گرمی کی زیادتی سے بچا رہتا ہے کیونکہ چربی کے پار نہ سردی اور نہ گرمی بہت جلدی گذر سکتے ہیں۔ دل گُردہ جگر وغیرہ نازک اعضاؤں کے نیچے چربی کی گدیاں سی ہوتی ہیں تاکہ اُن کو کوئی ٹھیس وغیرہ نہ لگ سکے ہمارے جسم کا $\frac{1}{18}$ حصّہ چربی ہے۔ عورتوں میں مردوں کی نسبت عام طور پر چربی قدرے زیادہ ہوتی ہے +

کمزور شخص کے اندر چربی کم ہوتی ہے۔ اس واسطے اُس کے سینہ اور چہرہ کی ہڈیاں نکلی ہوئی نظر آتی ہیں۔ صحت والے شخص کا چہرہ اور سینہ خوب بھلے

ہوئے نظر آتے ہیں۔ یہ چربی کی مہربانی ہے ✦

جو لوگ محنت تو کم کرتے ہیں مگر گھی دودھ مکھن ملائی مٹھائی گھی کے پکوان وغیرہ چربی بڑھانے والی چیزیں زیادہ کھاتے ہیں اور آرام طلب ہوتے ہیں۔ وہ بہت موٹے ہو جاتے ہیں۔ محنت سے چربی خرچ ہوتی ہے۔ جب محنت نہ ہو تو چربی کا اکٹھا ہونا لازمی ہے۔ نیز جس شخص کی چربی بہت بڑھنے لگ جائے اُس کا ویرج (دھات) کمزور ہو گا۔ کیونکہ جب کھائے پیئے کی چربی ہی بننے لگ گئی تو اُس سے اُونچے درجے والی دھاتو ہڈی۔ مجا۔ ویرج کو خوراک کم ملیگی اس واسطے موٹے مرد عورت اولاد بھی بہت کم پیدا کر سکتے ہیں ✦

کئی لوگوں کی چربی بہت بڑھ جاتی ہے۔ اُن کے پیٹ آگے کو بُری طرح بڑھ جاتے ہیں۔ اُن کی ٹھوڑی کے نیچے چربی کی ایک اور ٹھوڑی ہو جاتی ہے اُن کے بازو چھاتیاں رانیں وغیرہ بہت بے طریق اور بے ڈھب بڑھنے لگتے ہیں بعض لوگوں کا وزن ضرورت اور مناسبت سے ایک ایک ڈیڑھ ڈیڑھ بلکہ بعض اوقات دو [illegible]ن اور زیادہ ہوتا ہے۔ یہ لوگ چربی کی اتنی بھاری مقدار اپنے جسم [illegible] لادے پھرتے ہیں کہ اگر قحط پڑ جائے اور اُن کو مہینوں کھانا نہ ملے تو وہی چربی [illegible] پگھل کر اُن کی زندگی کو ختم ہونے سے بچائے رکھے لیکن جب قحط بھی نہ پڑے اور [illegible]انے پینے کا سلسلہ بھی بدستور جاری رہے تو یہی چربی اُن کے لئے بلائے جان سے کم نہیں ثابت ہوتی ✦

موٹاپا کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ کئی لوگوں کو وراثت میں موٹاپا ملتا ہے۔ کئی آرام طلبی اور بہت چکنی چیڑی خوراک کی وجہ سے موٹے ہو جاتے ہیں

بعض لوگوں کی مشین ایسی ہی ہوتی ہے کہ کھانے پینے کا زیادہ حصّہ چربی بن جاتا ہے۔ بعض لوگوں کو شراب خوری اور پُرخوری کی سزا کے طور پر موٹاپا ملتا ہے۔ بعض جوانی کے آغاز میں خُوب محنتی اور ورزشی ہوتے ہیں لیکن آسُودہ حال یا عدیم الفرصت ہوجانے پر تمام محنت مشقت اور ورزش چھوڑ دیتے ہیں۔ بس پھر تو اللہ دے اور بندہ لے۔ سب چربی ہی چربی ہو جاتی ہے +

موٹاپا بُری بلا۔ موٹے آدمی میں اصُولاً طاقت کم ہوتی ہے۔ وُہ مرض کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ اگر بیس فیصدی پتلے آدمی ساٹھ ستر سال کی عُمر کو پُہنچتے ہوں تو بمشکل تین فیصدی موٹے آدمی اس عُمر کو پہنچتے ہونگے ورنہ موٹے آدمی بڑی مار مارینگے تو پچاس کو جا ہاتھ لگائیں گے +

موٹاپا عام طور پر پینتیس چالیس سال کی عُمر کے بعد ہی حملہ کیا کرتا ہے اس کی کئی وجُوہات ہوسکتی ہیں۔ ایک تو اکثر اوقات ہر شخص کا کاروبار یا ملازمت کا سلسلہ اِس عُمر تک پختگی کو پُہنچ لیتا ہے۔ دُکانداروں اور زمینداروں کے لڑکے بالے ہاتھ بٹانے لگ جاتے ہیں۔ روزگار کے تفکرات کی جگہ امن چین لے لیتے ہیں چار پیسے بھی جُڑ جاتے ہیں۔ اسکے خلاف ایک عام خیال پھیلایا گیا ہے کہ اس عُمر کے بعد ورزش نہیں کرنا چاہیئے بلکہ سیر ہی کافی رہتی ہے اس طرح چربی بڑھنے لگتی ہے ٭ آؤ! اب اس کے دفعیے کے سوال پر غور کریں دیکھئے بھئی! ہوا اور پانی سے تو چربی بنتی نہیں۔ موٹاپا کی وجہ چاہے کوئی ہو اس میں شک نہیں کہ چربی بنتی کھائے پئے سے ہی ہے۔ اس واسطے موٹے آدمی کے علاج کے سلسلے میں جب بھی کسی معالج نے خوراک کا سوال چھیڑا ہے جھٹ فکر ہو جاتی ہے کہ ڈاکٹر لوگ بڑے بیدرد ہوتے ہیں۔ یہ ڈاکٹر بھی میرا دانہ پانی چھڑا دینگے۔ کاش کہ کوئی ایسی صورت بنتی کہ چکھوتیاں بھی ہوتی رہتیں اور چربی بھی گھٹ

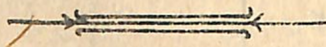
جاتی۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ میں اس معاملہ میں ایسی بیدردی نہیں کرونگا میں چار طریقے پیش کروں گا۔ ان میں سے جو طریقہ آپ اپنے لئے پسند کریں اُس پر عمل کریں لیکن یہ میں شروع میں ہی تسلیم کرلیتا ہوں کہ ان چار میں سے ایک طریقہ ضرور فاقہ کا ہی ہے + (الف) میں گھی دودھ دال روٹی سب چربی پیدا کرنے والی چیزیں بالکل ہی بند کرکے محض ساگ سبزی اور پھٹے ہوئے دودھ کے پانی کے حق میں ہیں۔ اپنے شوق کی سب خوراک کھائیں لیکن مقدار بالکل کم کردیں۔ پہلے پاؤ کھاتے ہیں تو دو چھٹانک کھائیں۔ باقی دو چھٹانک کی کسر آپ کی موجودہ جسمانی چربی پورا کرے گی اُس کا طریق یہ ہے کہ کھانا کھانے کے چار گھنٹے بعد جب بھوک لگے تو اُسے جھوٹی بھوک تصور کرکے ایک گلاس پانی پئیں پھر دو چار گھنٹے بعد ایک گلاس گرم پانی میں ایک بڑا چمچہ شہد کا ملا کر پی لیں۔ دس روز بعد اپنا وزن لیں کمی نظر آئے گی + (ب) جب بھوک لگے صرف گائے یا بکری کا دودھ پئیں یا چائے یا مسور کی دال کا پتلا پانی پئیں دیگر کچھ کھانا نہیں۔ سادہ پانی پی سکتے ہیں۔ دو ماہ میں وزن بہت ہی کم ہو جائیگا اور تمام چربی طاقت میں تبدیل ہو جائیگی + (ج) سنگترہ۔ ناشپاتی یا انار میں سے کسی ایک کا رس دن میں ۵-۶ بار پی سکتے ہیں اور کچھ کھانا نہیں۔ دو ماہ میں خاصے اچھے نتائج حاصل ہونگے + (د) دن میں چار بار ایک ایک چھٹانک خالص شہد میں ایک گلاس گرم پانی میں ملا کر پئیں اور کچھ نہیں کھانا + (س) تین روز بالکل فاقہ رکھیں پھر دو روز الف کے مطابق خوراک پھر تین روز فاقہ پھر الف کے مطابق خوراک۔ یہ طریق بھی دو ماہ میں خاصی کامیابی دکھائے گا +

ہر حالت میں مناسب ورزش جاری رکھیں۔ مناسب سے مراد ہے اس قدر

جسقدر آپ کا جسم برداشت کر سکے۔ دس پندرہ منٹ زور کی ورزش کرنے کی نسبت آدھ پون گھنٹہ ہلکی ورزش بہتر ہے ٹینس۔ گھوڑے کی سواری اور کھیت یا باغیچہ میں کسی کدال کا کام بہت مفید ہے۔ صبح شام خالی پیٹ کم از کم پانچ منٹ کے لئے پیٹ کو زور سے اندر کی طرف کھینچے جیسے کہ آپ اسے پیٹھ کے ساتھ لگانے لگے ہیں (ہاتھ سے نہیں دبانا) خود بخود ایسا ہو سکتا ہے۔ اس عمل میں خون کو گردش ملتی ہے چربی کی تہیں ٹوٹتی ہیں اور بار بار کی اس ورزش سے پیٹ کی چربی پگھل کر پیٹ کا بڑھاؤ گھٹ جاتا ہے ؛

ایک اور امر کی طرف بھی آپ کی توجہ دلانا ضروری سمجھتا ہوں۔ بہت لوگوں کو دیکھا ہے انہیں خواہ مخواہ ہی شک ہوتا ہے کہ وہ زیادہ موٹے ہیں اس کی ایک اہم وجہ یہ ہے کہ اکثریت پتلے آدمیوں کی ہے۔ اس لئے جسے وہ سڈول اور پلا ہوا دیکھتے ہیں اسے موٹا کہنے لگ جاتے ہیں۔ اس سے چھ صفحے پیشتر گوشت کے بیان میں آخری پیرا موٹاپن اور پتلا پن کے تعلق میں ہے اس کا مطالعہ بھی مفید رہے گا +

ناظرین کی سہولت کے لئے ایک نقشہ ذیل میں درج کیا جاتا ہے جس سے معلوم ہو سکے گا کہ عام حالات میں تندرست انسان کا صحیح وزن کیا ہونا چاہیئے +



نقشہ اوسط وزن بلحاظ قد

مردوں کے واسطے

اپنے قد کو ناپ کر وزن کریں پھر اس نقشہ سے ملائیں۔ اگر ٹھیک نہ نکلے تو سمجھ لیں کہ خوراک صحیح طور پر جزو بدن نہیں ہو رہی یا کوئی بیماری ہے جسکا دفعیہ لازمی ہے۔

قد	من	سیر
۵ فیٹ ۲ انچ	۱	۲۱
۵ " ۳ "	۱	۲۵
۵ " ۴ "	۱	۲۸
۵ " ۵ "	۱	۲۹
۵ " ۶ "	۱	۳۱
۵ " ۷ "	۱	۳۳
۵ " ۸ "	۱	۳۵
۵ " ۹ "	۱	۳۹
۵ " ۱۰ "	۲	۲
۵ " ۱۱ "	۲	۵
۶ "	۲	۷

نقشہ اوسط وزن بلحاظ قد

عورتوں کے واسطے

اپنے قد کو ناپ کر وزن کریں۔ پھر اس نقشہ سے ملائیں۔ اگر ٹھیک نہ نکلے تو سمجھ لیں کہ خوراک صحیح طور پر جزو بدن نہیں ہو رہی یا کوئی بیماری ہے جس کا دفعیہ لازمی ہے

قد				من	سیر
۴	فیٹ	۱۰	انچ	۱	۸
۴	"	۱۱	"	۱	۱۰
۵		۰	"	۱	۱۱
۵	"	۱	"	۱	۱۴
۵		۲	"	۱	۱۶
۵	"	۳	"	۱	۱۹
۵	"	۴	"	۱	۲۲
۵	"	۵	"	۱	۲۵
۵	"	۶	"	۱	۲۹
۵	"	۷	"	۱	۳۲
۵	"	۸	"	۱	۳۴

نقشہ اوسط وزن بلحاظ عُمر لڑکوں لڑکیوں کیواسطے

عُمر	اوسط وزن لڑکی	اوسط وزن لڑکا
بوقت پیدائش	۳ سیر	۳ سیر
چھ ماہ	۸ سیر	۷ "
ایک سال	۱۰ "	۱۰ "
دو سال	۱۱ "	۱۲ "
تین سال	۱۴ "	۱۵ "
چار سال	۱۷ "	۱۹ "
پانچ سال	۱۹ "	۲۳ "
چھ سال	۲۱ "	۲۶ "
سات سال	۲۳ "	۲۸ "
آٹھ سال	۲۴ "	۲۹ "
نو سال	۲۸ "	۳۲ "
دس سال	۳۰ "	۳۴ "

صفحہ ۹۲ کا بقیہ

کلوم یا لبلبہ

تلی اور جگر کے درمیان کلوم یا لبلبہ ایک پستول کی شکل کا عضو ہوتا ہے اُسے انگریزی میں پنکریاس (Pancreas) کہتے ہیں۔ اس کا جگر اور خون سے براہِ راست تعلق ہے۔ خون میں ایک اعلیٰ قسم کی شکر کی ایک مقررہ مقدار ہوا کرتی ہے جگر اور لبلبہ اس مقدار کو (Regulate)

کرتے رہتے ہیں لیکن جب بدا عتدالیوں کی وجہ سے یہ دونوں اعضا کمزور ہو جاتے ہیں تو شکر خون میں بڑھ جاتی ہے۔ کچھ تو گردوں کے رستے پیشاب کے ساتھ بھی خارج ہونے لگ جاتی ہے۔ اگر مکوڑے یا چیونٹیاں پاس ہوں تو وہ پیشاب پر اکٹھے ہو جاتے ہیں پیشاب بار بار اور زیادہ مقدار میں آنے لگ جاتا ہے پیاس بھی بار بار لگتی ہے۔ یہ ذیابیطس کا مرض ہے۔ ذیابیطس کا مفصل حال آگے "صحت اور پیشاب" کے بیان میں مطالعہ فرمائیں +

چمڑا

چمڑے سے ہمارا تمام جسم ڈھکا ہوا ہے۔ چمڑا ہمارے واسطے بہت سارے کام کرتا ہے + (۱) نازک اعضاؤں کو ڈھکتا ہے + (۲) چمڑے میں ایسے اعصاب ہیں کہ جسم سے کوئی چیز چھو جائے تو فوراً اس کا علم دماغ کو ہو جاتا ہے۔ سردی گرمی درد چوٹ وغیرہ کا علم بھی چمڑے کو ہی ہوتا ہے + (۳) جسم کا زہر بشکل پسینہ چمڑے کے نہایت باریک سوراخوں کے رستے باہر نکلتا ہے + (۴) چمڑے میں ایسے بھی سوراخ ہوتے ہیں جن میں سے بال نکلتے ہیں +

جہاں گرمی زیادہ پڑتی ہے۔ وہاں کے لوگوں کا چمڑا کالا اور جہاں سردی پڑے وہاں کا رنگ سفید ہوتا ہے کشمیر۔ یورپ۔ افریقہ کے لوگوں کے رنگ سے یہ بات ظاہر ہے۔ کچھ والدین سے بھی وراثت میں چمڑے کا رنگ ملتا ہے +

بھاری خوراک کھٹائی۔ لال مرچ اور گڑ کھانڈ کی بنی چیزوں کا زیادہ استعمال چمڑے کی بیماریوں کا باعث ہوتا ہے قبض اور ہیضے کی خرابی بھی اس کا عام باعث ہے۔ روزانہ غسل نہ کرنا گاہے بگاہے تیل کی مالش نہ کرنا۔ شراب چائے اور برف کا زیادہ استعمال

بھی چمڑے کی بیماریوں کا باعث ہوتا ہے اس واسطے ان سب خرابیوں سے بچیں +
پھوڑا پھنسی خارش داد چنبل پھلبہری وغیرہ کئی چمڑے کے امراض ہیں۔
ایسا کوئی مرض ہو گیا ہو تو اپنے معالج سے ہی مشورہ لے سکتے ہیں لیکن اس کتاب کے
سکوپ کے مطابق ان سب سے بچے رہنے کیلئے مندرجہ ذیل طریق پر تیار شدہ تیل
کی مالش دوسرے چوتھے روز کر چھوڑنے سے تمام عمر آپ کا چمڑا تندرست بنا رہیگا
ایک بوتل سرسوں کا تیل لوہے کے برتن میں آگ پر رکھیں اُس میں ایک پاؤ نیم کی
پتی رگڑ کر اور تھوڑے سے پانی سے ٹکیہ بنا کر چھوڑ دیں۔ جلنے سے پیشتر اُتار لیں۔
بہت مُفید اور مجرب ہے جسم پر خشکی ہو جایا کرتی ہو تو رات کو چند روز گلیسرین
کی مالش کریں۔ چمڑا ملائم ہو جائے گا + اوپر شمار کی ہوئی جن وجوہات سے چمڑے
کی بیماریاں ہو جاتی ہیں اُن سے بچاؤ کریں +

اعضائے تناسل (پوشیدہ اعضاء)

مردوں کے اعضائے تناسل کی تشریح - انہیں تندرست رکھنے کے متعلق
ہدایات اور ان کے امراض کے سہل معالجات سب ہدایت نامۂ خاوند میں مفصل
لکھ دیئے ہیں - اسی طرح زنانہ اعضاء کی تشریح - انہیں تندرست رکھنے کے متعلق
ہدایات اور ان کے امراض کے سہل معالجات ہدایت نامۂ بیوی میں مفصل لکھ دیئے
ہیں +

ہدایت نامۂ صحت

قدرتی لوازمات

صحت کی اصلاح کے خاص نکتے

قدرت کی طرف سے ہماری صحت کے قائم رکھنے کے لئے بہت سے انتظام کئے گئے ہیں اگر ہم ان سے پورا پورا فائدہ اٹھاتے رہیں تو صحت بڑھتی رہتی ہے۔ اس واسطے قدرت کے لوازمات کے گہرے بھیدوں کا ہمیں پورا پورا علم ہونا چاہیئے تاکہ زیادہ سے زیادہ فائدہ اُن سے اُٹھایا جائے۔

ہوا[1] اور صحت

تمام جانداروں کے واسطے ہوا ایک بہت ضروری چیز ہے۔ اِس کے بغیر

[1] یہ کہہ کر کہ "ہم ہوا کی بابت سب کچھ جانتے ہیں" اس مضمون کو نظرانداز مت کر دینا

چار منٹ بھی زندہ رہنا بہت مشکل کام ہے۔ اُس سروشکتیمان قادرِ مطلق کی کاریگری کو دیکھ کر انسان دنگ رہ جاتا ہے کہ کس طرح ہوا سانس کے ذریعے خود بخود اندر جاتی اور وہاں سے اپنا کام کر کے واپس آتی رہتی ہے۔

ہوا ہمارے پھیپھڑوں کے اندر بار بار اس واسطے جاتی رہتی ہے کہ وہاں آئے ہوئے خون کو صاف کرے اور اُسے طاقت دے۔ بات یہ ہے کہ ہمارے جسم کی مشین ہر وقت چلتی رہتی ہے۔ اس عمل میں کئی قسم کے میل جسم میں پیدا ہو جاتے ہیں۔ اُن میں خاص میل ایک قسم کی ہوا ہے۔ انگریزی زبان میں جس کا نام "کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس" ہے۔ یہ بہت زہریلی ہوتی ہے۔ اس کا رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے جب خون میں یہ زیادہ ہو گی۔ بجائے لال کے اس کا رنگ سیاہی مائل ہو گا۔ یہ میلا خون تمام جسم سے اکٹھا ہو کر پھیپھڑوں میں آتا ہے۔ اُسے صاف کرنے کو باہر کی تازہ ہوا اپنا مفید حصہ آکسیجن چھوڑ جاتی ہے اور "کاربن ڈائی آکسائیڈ" نامی کالی اور زہریلی گیس کو باہر نکال لے جاتی ہے۔

ہوا جتنی زیادہ صاف ہو گی اُتنا ہی اس میں آکسیجن کا حصہ زیادہ ہو گا اس واسطے انسان کو صاف ہوا کی بہت ضرورت ہے۔ دھوئیں اندھیرے اور تنگ کوٹھڑیوں میں ہوا خراب ہوتی ہے۔ رات کو درختوں کے نیچے بھی ہوا خراب ہوتی ہے کیونکہ اُس وقت ان کے ارد گرد کاربن زیادہ مقدار میں ہوتی ہے۔ بدبو والی جگہ پر بھی ہوا خراب ہوتی ہے۔ آٹا اور روئی کی مشینوں کے ارد گرد ہوا کے اندر چھوٹے چھوٹے ذرے اُڑتے پھرتے ہیں نیز ناج بھوسہ کی الٹ پلٹ اور اندھیری جھکڑ میں ہوا کے اندر مٹی اُڑتی پھرتی ہے۔ ان

سے بچنا چاہیئے۔ شراب سپرٹ سرکہ چمڑا کے کارخانجات شمشان قبرستان کے اردگرد کی ہوا خراب ہوتی ہے جو کمرہ چند گھنٹے یا زیادہ عرصہ بند پڑا رہا ہو اس کا دروازہ کھول کر دو چار منٹ اندر نہ جائیں تاکہ تازہ ہوا کا اس میں دور دورہ ہوجائے ؎

کھلے مکان میں جہاں ہوا کی آمد و رفت کافی ہو رہائش رکھنا صحت کے لئے بہت مفید ہے۔ میدان۔ باغ اور دریا کی ہوا گھر کی ہوا سے ہر حالت میں اچھی ہوتی ہے۔ اس واسطے گھڑی دو گھڑی کے واسطے عورتوں اور بال بچوں کو ساتھ لے کر صبح شام گھما لایا کریں۔ ہوا خوری سے طاقت بڑھتی ہے بھوک خوب کھل کر لگتی ہے ؎

جو لوگ ورزش یا محنت کا کوئی کام نہیں کرتے ان کے پھیپھڑوں میں ہوا پورے طور پر نہیں بھرنے پاتی۔ کیونکہ لمبا اور گہرا سانس ہی پھیپھڑے کی ہزاروں چھوٹی چھوٹی کوٹھڑیوں میں سے ہر ایک کو کھولنا اور اس کی صحت و طاقت کا باعث بنتا ہے۔ معمولی سانس سے تو قریباً چوتھائی کوٹھڑیاں بند کی بند اور بیکار کی بیکار رہتی ہیں۔ علاوہ ازیں جو لوگ خوب تن کر چھاتی نکال کر اور پیٹھ کو خوب سیدھا رکھ کر بیٹھنے اور چلنے کی بجائے آگے کو جھکے ہوئے کبڑے سے اور ڈھیلے ڈھالے بیٹھتے اور چلتے ہیں ان کے پھیپھڑوں کی تو کل آدھی ہی کوٹھڑیاں کھلتی اور کام کرتی ہیں۔ ایسوں کی عمر بھی آدھی ہی رہ جاتی ہے۔ یورپ میں عرصہ ایک صدی سے اور ہندوستان میں زمین کی پیدائش اول سے لمبے اور گہرے سانس (پرانایام) کی صحت بخش اور زندگی بخش خوبیوں کا چرچا اور شہرہ

ہے اور یہ عمل ہے بھی بیحد منفعت بخش۔ پرانایام کے بعد طبیعت بہت ہلکی پھلکی ہو جاتی ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے دل دماغ اور جسم کے کونے کونے میں سے جالے اور میلے دھبے صاف ہو گئے۔ اس علم کے ماہروں نے اپنے اسباق میں اس عمل کی باریکیوں کا اس تفصیل کے ساتھ ذکر کیا ہے کہ مبتدی لوگوں کو لمبا اور گہرا سانس ایک گورکھ دھندا اور نہایت مشکل و پرپیچ مسئلہ نظر آنے لگتا ہے۔ حالانکہ عام حالات میں یہ ایک نہایت آسان اور سادہ سی بات ہے۔ چوکڑی لگا کر اور اکڑ کر بیٹھ جائیں یا سیدھے تن کر کھڑے ہو جائیں آہستہ آہستہ سانس اندر لینا شروع کریں حتےٰ کہ چھاتی پھول جائے اور زیادہ سانس اندر لینا ناممکن ہو جائے۔ تب جتنی دیر سانس کو آسانی سے وہیں کا وہیں اندر رکا ہوا رہنے دے سکیں رہنے دیں۔ پھر آہستہ آہستہ سانس کو باہر نکالیں پھر جب زیادہ سانس باہر نکالنا ناممکن ہو جائے وہیں رک جائیں۔ پھر آہستہ آہستہ اندر کھینچنا شروع کریں۔ اس طرح دس دفعہ سے شروع کر کے پچیس پچاس تک کر لینا کافی ہے ؎

اتنی سی بات تھی جسے افسانہ کر دیا

لمبا سانس صبح شام اور باقی دن میں بھی جب جب چاہیں لے سکتے ہیں خالی پیٹ صاف ستھرے مقام پہ اور کھلی ہوا میں یہ کرنا چاہیئے۔ بڑے شہروں کے باہر باغ دریا یا کھلے میدان میں جا کر یا کم از کم چھت پر چڑھ کر سورج نکلتے وقت کرنا بہت مفید رہے گا۔ سورج چڑھنے کے زیادہ دیر بعد نہیں کرنا۔

دھوپ اور صحت

دھوپ اور روشنی بخشنے والا سورج قدرت کی نعمتوں میں سے ایک بیش بہا چیز ہے۔ دھوپ جسم کو بڑھاتی ہے۔ اندرونی گرمی کو قائم رکھتی ہے اور خون کو چلاتی ہے۔ روشنی آنکھ کو بینائی بخشتی ہے اور زندگی کو خوشنما بناتی ہے۔

امتحان کے طور پر جب کئی پودے دھوپ اور روشنی سے بچا کر غار یا کوٹھری میں بند کر کے یا ڈھک کر رکھے گئے تو وہ مرجھا گئے۔ پیلے پڑ گئے اور آخر کار وقت سے پہلے مر گئے۔ انسان کو اگر ان دو نعمتوں سے محروم کیا جائے تو اس کا بھی وہی حال ہو۔ دھوپ اور روشنی سے زیادہ تر محروم رہنے کی ہی وجہ سے شہروں کی عورتیں اکثر پیلی اور کمزور ہوتی ہیں۔ چاہیئے کہ ہر روز سورج کی کھلی دھوپ اور روشنی سے تراوت۔ طاقت اور صحت حاصل کریں۔ البتہ اتنا یاد رہے کہ بہت دیر دھوپ میں رہنے سے چہرہ قدرے سانولے رنگ کا ہو جاتا ہے۔

سورج نکلتے ہی چھت پر چڑھ جائیں یا میدان میں نکل جائیں۔ سردی ہو یا گرمی ایک گھنٹہ یا کم از کم آدھ گھنٹہ ممکن ہو تو ننگے جسم ورنہ کوئی باریک کپڑا پہن کر سورج کی کرنیں ڈالیں۔ کبھی منہ سامنے ہو کبھی پیٹھ کبھی پہلو۔ اس وقت لمبے سانس لینا یا ورزش کرنا کئی گنا مفید ہوتا ہے۔ اگر یہی سب کچھ سمندر دریا یا نہر کے کنارے ہو تو کبھی کوئی بیماری نہ ستائے گی۔ صبح کے پہلے پہر دھوپ

میں سرسوں کے تیل یا کلیجی کے تیل کی مالش جسم کو بہت مضبوط بناتی ہے دیکھیں مالش کا بیان ۔

کہتے ہیں سورج نمسکار (نکلتے سورج کے سامنے ورزش) ہلکا اور بھوک لگنے پر کیا ہوا بھوجن (خوراک) دن میں دو بار دودھ یا چھاچھ مہینے میں چار بار مالش۔ دو بار فاقہ اور ایک بار بھوگ (جماع)۔ دل کی غم غصہ اور فکر سے آزادی اور دماغ کا اپنے فرائض منصبی (کار وبار) کی طرف رجوع۔ زبان پر مٹھاس۔ آنکھ میں حیا اور ضمیر میں خدا کا خوف۔ یہ گیارہ جس کے معمول ہوں انسان تو دراصل وہ ہے باقی تو گوبر کے کیڑے ہیں ۔

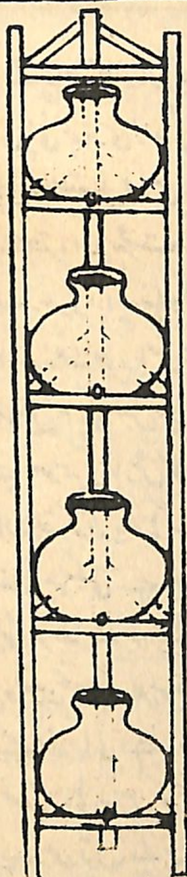
پانی اور صحت

خون ہر وقت ہمارے جسم میں دورہ کرتا رہتا ہے۔ اس سے وہ گاڑھا ہو جاتا ہے نیز اس میں خشکی آجاتی ہے۔ گرمی بھی پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے پیاس لگتی ہے۔ دوسرے چمڑے کی جلد اور دیگر کئی اعضاء جن میں خون بذاتِ خود داخل نہیں ہو سکتا وہاں یہ پانی کی مدد سے پتلا ہو کر ہی تراوت پہنچانے کا کام کرتا ہے۔ اس واسطے ہمیں پانی کی بہت ضرورت رہتی ہے معدہ آنت وغیرہ کے ہاضمہ کے فعل کی تکمیل کے لئے نیز ان کے کام کرنے سے جو گرمی پیدا ہوتی ہے اُس کو ٹھیک رکھنے کے واسطے بھی پانی کی ضرورت رہتی ہے۔ پانی کا ایک اہم کام پسینہ پیشاب تھوک وغیرہ کے راستے جسم سے زہر نکالنا ہے اور خوراک کے ہاضم ہونے میں امداد دینا ہے۔ اس ضرورت کو پورا کرنے کیلئے

قدرت نے پیاس کا نزمان کیا ہے۔

پس پانی ہماری زندگی کا ایک قیمتی جزو ہے اور صحت کو قائم رکھنے کے واسطے پانی کا استعمال لازمی ہے۔ یہ نہایت ضروری ہے کہ پانی جو پیا جائے وہ صاف ستھرا اور ہر قسم کی غلاظت سے پاک ہو۔ اُس میں نمک۔ مٹی گندھک۔ سوڈا۔ امونیا وغیرہ کسی قسم کی ملاوٹ نہ ہو۔ بدبودار۔ بدرنگ میلا سڑا ہوا۔ بدذائقہ اور باسی نہ ہو۔ بے موسم کی بارش کا پانی اور درختوں سے ڈھکے کنوئیں کا پانی جس میں پتے گر کر سڑ جاتے ہوں ایسا پانی صحت کے لئے مُضر ہے۔ موسم کی بارش کا پانی بھی پہلے دو دن نہ پیئیں۔ جہاں پانی صاف نہ ملے وہاں پتھر کوئلہ یا لوہا گرم کر کے پانی میں بجھانے سے یا پانی کو جوش دینے سے صفائی ہو سکتی ہے۔ مطابق تصویر ۱۳۶ لکڑی کے کوئلہ۔ ریت یا کنکر میں سے گزرا ہوا (فلٹر شدہ) پانی ہر قسم کے مَیل سے صاف ہو جاتا ہے۔ اگر ویسے تو اچھا ہو لیکن محض گدلا ہو تو پھٹکڑی کی ڈلی صرف دو بار اُس میں پھیر دینے سے مَیل نیچے بیٹھ جاتی ہے۔

ٹھنڈا پانی پیاس کو بجھاتا ہے۔ بیہوشی۔ ہچکی۔ قبض۔ تھکان۔ یرقان۔ پیشاب کی جلن اور عورتوں کے پردر یعنی سیلان الرحم کے لئے مفید ہے۔ گرمی کی وجہ سے جب بھوک نہیں لگتی تو کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے خوب ٹھنڈا پانی پی لینا چاہیئے۔ صحت کی حالت میں پانی نہ بہت ٹھنڈا اور نہ بہت گرم پینا چاہیئے۔ بادی بلغم دماغی نقائص حیض کی بندش۔ انفلوئنزا۔ زکام۔ پسلی کا درد۔ فالج۔ لقوہ۔ پیٹ درد۔ کھانسی دمہ کی بیماریوں میں کوسا شیر گرم پینا چاہیئے



فلٹر: دوسرے گھڑے میں لکڑی کا کوئلہ ہے تیسرے میں ریت اور کنکر ہے۔ اوپر کے گھڑے میں ناصاف پانی ڈالا جائے تو وہ صاف ہو ہو کر اور بوند بوند ٹپک ٹپک کر سب سے نچلے گھڑے میں بالکل مصفٰی اور صحت بخش حالت میں جمع ہو جائیگا۔ ایسا پانی پینے کیلئے بہت عمدہ ہے

اور گرمی کی زیادتی میں گھڑے جھجر یا صراحی کا خوب ٹھنڈا پانی پینا مفید ہے لیکن برفانی یا برف پڑا ہوا نہیں +

کھانا کھانے سے فوراً پہلے پانی پی لینے سے ہاضمہ کمزور ہو جاتا ہے۔ درمیان میں دو چار گھونٹ پانی پینے سے کھانا جلدی ہضم ہوتا ہے کھانے کے ساتھ یا کھانا کھا کر فوراً ہی بعد دو چار چھٹانک یا زیادہ پانی پینے سے ہاضمہ کی طاقت کم ہو جاتی ہے لیکن ایک گھنٹہ بعد پانی پینا معدہ کو بلکہ تمام جسم کو بہت طاقت دیتا ہے جن کو پاخانہ پتلا آتا ہو یا کھانا کھانے کے تھوڑی دیر بعد ہی آجاتا ہے انہیں کھانے کے دوران میں پانی استعمال نہیں کرنا چاہیئے جنہیں قبض رہتی ہو وہ بھوجن کے ساتھ ساتھ پانی کے دو دو چار چار گھونٹ پیتے جائیں نیز صبح سویرے خالی پیٹ باسی پانی کا ایک گلاس پی

لیا کریں ۔

بخار میں جب پیاس لگے تو چھوٹی الائچی ½ تولہ۔ دھنیا۔ موٹی الائچی کا چھلکا۔ گاؤزبان۔ منقیٰ ۱۔ سونف ½ تولہ لے کر ۴ سیر پانی میں جوش دیں تین سیر باقی رہنے پر اُتار لیں اور ٹھنڈا کر کے گرمی کے مریض کو دیں۔ بادی بلغم والے کو کوسا کوسا پلائیں۔ ہیضے کی پیاس میں صرف موٹی الائچی کے چھلکوں سے بحساب ایک تولہ فی سیر پکایا ہوا پانی بہت ہی مفید ہے۔ کسی بھی مرض کا بیمار چاہے کیسی ہی حالت میں کیوں نہ ہو۔ اگر وہ پانی مانگے تو اُسے بالکل انکار نہیں کرنا چاہیئے البتہ اتنا ضرور ہے کہ جب بیماری میں پانی مضر ہے۔ اُس میں کم کر دیں اور گرمی سردی کے لحاظ سے گرم یا ٹھنڈا دیں ۔

مندرجہ ذیل حالتوں میں پانی نہیں پینا چاہیئے ۔

جماع کے فوراً بعد۔ گرم بھوجن کے اُوپر۔ کھیرا۔ خربوزہ۔ ککڑی (نر) تربوز۔ وغیرہ پھلوں کے اُوپر۔ سوکر اُٹھنے کے فوراً بعد خواہ دن ہو خواہ رات۔ جلاب کے بعد۔ دُودھ اور چائے پینے کے بعد۔ محنت مزدوری اور سفر کے فوراً بعد۔ پانی نہیں پینا چاہیئے۔ ان حالتوں میں پیاس بہت ستائے تو تھوڑا رُک کر تھوڑی مقدار میں پی سکتے ہیں ۔

بیماروں کے واسطے پکا ہوا پانی مفید رہتا ہے۔ چاہے سادہ ہی پانی ہو۔ پانی اس طرح پکائیں کہ چار سیر پانی آگ پر چڑھا دیں۔ بلغم کی بیماریوں میں جب ابلتے ابلتے کُل ایک سیر پانی رہ جائے تو کوسا استعمال کریں۔ بادی کی بیماریوں میں جب تین سیر پانی رہ جائے تو کوسا کوسا برتیں۔ گرمی کی بیماری میں جب آدھا

یعنی ۲ سیر رہ جائے تو ٹھنڈا کر کے دیں۔ بہت حالتوں میں بھی پانی دوائی کا درجہ رکھتا ہے ؛

مینہ کا پانی مینہ کا پانی لینے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ چار لکڑیوں پر کپڑا تان کر نیچے برتن رکھ دیں تاکہ پانی زمین کو نہ چھوئے۔ ورنہ زمین کا اثر اس میں آجاتا ہے۔ مٹی کی چھت نئی نہ پڑی ہو یا سمینٹ اینٹ پتھر نالی وار چادر ایسبسٹاس کی ہو تو اُن کا پانی بھی صاف اور نرمل ہوتا ہے۔ شوریلی زمین کا پانی قدرے کھاری اور پیشاب آور ہے۔ پتھریلی زمین کا صحت کے لئے اچھا ہے۔ مینہ کا پانی تازہ تازہ نہیں پینا چاہیئے بلکہ تیسرے دن سے استعمال کرنا چاہیئے۔ اس سے ہاضمہ تیز ہوتا ہے اور جسم کا مَیل خوب خارج ہوتا ہے ؛

اولوں کا پانی بادی بلغم کو پیدا کرنے والا ہے اور گرمی کی شکایات کو دُور کرتا ہے۔ زیادہ استعمال سے ہاضمہ کمزور ہو جاتا ہے

دریا کا پانی سرد خشک ہے۔ اکتوبر سے مئی تک دریا کا پانی اکثر صاف ہوتا ہے۔ برسات کے موسم میں تو دریا کا پانی حتے الوسع بالکل استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ کیونکہ بارش اپنے ساتھ پہاڑ اور جنگل کی مٹی اور سڑی پتی نیز شہروں کا کوڑا کرکٹ بہا کر دریا میں گراتی ہے۔ جس سے دریا کا پانی اُس موسم میں خراب ہو جاتا ہے۔ بہت دُکھ کے ساتھ لکھنا پڑتا ہے کہ کئی غرض کے بندے پبلک کو گمراہ کر دیتے ہیں۔ میں نے

اپنے کانوں سے ہردوار میں گنگا جی کی ہر کی پیڑی پر کتھا کرنے والے ایک برہمن دیوتا کو ساون بھادوں میں گنگا کا جل پینے کی ہدایت کرتے اور اس میں بڑا پُن (ثواب) بیان کرتے سنا۔ میں کتھا کے بیچ میں بولنا مناسب نہ سمجھتا تھا۔ کتھا کے بعد اُن سے ملا اور پوچھا کہ کس بنا پر آپ نے ایسی ہدایت لوگوں کو دی ہے۔ انہوں نے کہا کہ "یہی تو موسم ہے جب پنجاب اور یو۔پی کے لوگ ہردوار زیادہ آتے ہیں اور ان ہی دو مہینوں میں یہاں کے برہمنوں اور پنڈوں کو سال بھر کی روٹیاں کمانے کا خاص موقعہ ملتا ہے اس موسم میں گنگا جل پینے کا مہاتم بیان کر کے ہی ہم یاتریوں میں ہردوار کے لئے کشش پیدا کر سکتے ہیں ورنہ ہم زندہ نہیں رہ سکتے"۔ میں نے کہا چاہے اس موسم کا خراب پانی آپ کے یجمانوں کی جان بھی لے لینے کا باعث بنے آپ کو اس سے کیا؟ بات اُن کی سمجھ میں آگئی اور مان لیا کہ وہ آئندہ ایسا نہیں کرینگے۔ لیکن ایسے کتنے ہی اور ہوں گے جو اپنے سوارتھ کے لئے لوگوں کو غلط راستے پر ڈالتے ہیں۔

دُنیا بھر کے دریاؤں کے پانیوں میں گنگا ندی کا پانی ہی ایسا ہے کہ جو برسوں تک نہیں سڑتا یہ اگر برسات کو چھوڑ کر دیگر کسی بھی موسم میں مٹی شیشے چینی وغیرہ کے برتن میں سنبھال کر رکھا جائے۔ امریکہ اور انگلینڈ کے بہتر ڈاکٹروں نے کئی بیماریوں کے جرم گنگا جل میں ڈالے اور وہ ۴۸ گھنٹوں کے اندر تباہ ہوگئے۔ گندھک وغیرہ کے چشموں کا پانی اس میں ملتا ہے اسلئے یہ خوبی اس میں ہے لیکن اسی خوبی کی وجہ سے گنگا کا پانی تھوڑی مقدار میں

پینا چاہیئے زیادہ مقدار میں یہ پانی پیٹ کو خراب کر دیتا ہے۔ دن بھر میں ایک آدھ گلاس پی سکتے ہیں۔ یہ اُن کے لئے لکھا جو گنگا کے کنارے نہیں رہتے لیکن تیرتھ یاترا وغیرہ کے خیال سے ہردوار رکھی کیش وغیرہ مقامات پر کچھ عرصہ کے لئے جاتے ہیں۔ جنم کے گنگا کے کنارے بسنے والے اور سدا سے گنگا جل ہی اپنی سب ضروریات کے لئے استعمال کرنے والے تو عادی ہو جانے کی وجہ سے کوئی تکلیف محسوس نہیں کرتے۔ ایک اور بات۔ گنگا کے پانی کی متذکرہ بالا تیزی اور خوبی ہردوار سے قریباً پچاس میل نیچے کم ہوتی جاتی ہے۔ یہ تیزی اور خوبی ہردوار اور رکھی کیش کے درمیان پورے جوبن پر پائی جاتی ہے۔

چشمے کا پانی

ٹھنڈا اور صحت بخش ہے۔ تھوڑا خشکی کرتا ہے۔ کئی چشموں کے پانی میں نمک گندھک وغیرہ ملے ہوتے ہیں۔ اُن چشموں کے پانی کے اوصاف ملاوٹوں کے مطابق ہوتے ہیں۔ نمک ملا پانی دست آور ہوتا ہے۔ گندھک ملا پانی مُصفّیٔ خون خارش مٹانے والا ہوتا ہے۔ ابرک ملا پانی ہاضم اور طاقت بخش ہوتا ہے۔ چونا ملا پانی قابض اور ہاضم ہوتا ہے۔ عام حالات میں بغیر کسی ملاوٹ صاف پانی بہترین ہے۔

تالاب کا پانی

صاف زمینوں سے اکٹھا کیا ہوا اور اوپر سے چھپے ہوئے تالاب کا پانی گرمی اور بلغم کو ہٹاتا ہے۔ خشکی کرتا ہے۔ قدرے قابض ہے جس تالاب میں درختوں کے پتے گرتے ہوں جس کے اردگرد لوگ پاخانہ پھرتے ہوں جس میں سے جانور پانی پیتے

ہوں جس کے پانی کے نکاس اور صفائی کا انتظام نہ ہو۔ جس کا پانی دھوپ میں سڑتا ہو جس پر کائی کی تہ ہو۔ جس کی سطح پر بار بار چلتے پڑ کہ ظاہر ہوتا ہو کہ اس میں کیڑے ہیں جو دم لینے کے لئے بار بار اُوپر آتے ہیں۔ ایسے تالاب کا پانی صحت کے لئے بہت مضر ہے۔ ایسے پانی کے استعمال سے کئی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں لیکن سب سے بڑی بیماری ایک قسم کا لمبا کیڑا جسم میں پیدا ہو جاتا ہے جس کا نام نہروا ہے۔ یہ اکثر پنڈلیوں اور رانوں پر اپنا مُنہ نکالتا ہے۔ کئی بار یہ گزوں لمبا ہوتا ہے۔ بیحد درد کا باعث ہوتا ہے اور نکلتے نکلتے کئی بار مہینوں میں جا ختم ہوتا ہے۔ نکلتے نکلتے ٹوٹ جائے تو کسی دُوسری جگہ جا مُنہ نکالتا ہے۔ اس کا ایک مجرّب اور آسان علاج مجھے ملا ہے۔ جو عرض کر دیتا ہوں۔ چُونے کا پتھر بجھا کر شیشی میں بند کر رکھیں صُبح شام ایک ایک ماشہ ایک ایک پاؤ دہی میں ملا کر پی لیا کریں۔ نہروا اندر اندر مر جائیگا اور تکلیف سے نجات مل جائے گی ۔

کنوئیں کا پانی

جن کنوؤں کے اردگرد کھاد یا دیگر گندگی نہ ہو جو ڈھلوان میں نہ ہوں جن پر درختوں کا سایہ نہ ہو اور پتے اندر نہ گرتے ہوں۔ سورج اور چاند کی کرنیں جن کے اندر جاتی ہوں اور جن کا پانی میٹھا ہو وہ مقوی ہاضم جسم کے زہر کو نکالنے والا۔ گرمی کو دُور کرنے والا۔ خون کو صاف کرنے والا اور صحت بخش ہے۔ عورتیں جو اپنے دیوتاؤں اور پیروں مُرشدوں کی پُوجا اور پرستش کے طور پر کنوئیں میں دیا جلاتی ہیں وہ پانی کو خراب کرتی ہیں اور لوگوں میں بیماری پھیلاتی ہیں۔ یہ پاپ

ہے گناہ ہے۔ جاہل لوگوں کا پھیلایا ہؤا خیال ہے ورنہ کسی کی مُراد ایسے کسی کام سے کیونکر پُوری ہو سکتی ہے جو دُوسرے کے لئے نقصان کا باعث ہو۔ سارے شہر کا پانی خراب کر دینا کہاں کی عقلمندی ہے۔ اصلیت تو کنوئیں پر دیا جلانے کی اس قدر ہے کہ بھلائی کے کاموں میں کنوئیں پر روشنی کرنا بھی ایک ہے اس میں زیادہ تر رات کو سفر کرنے والوں کی بھلائی مقصود تھی لیکن لوگ اصلیت کو بھول کر ذرا ذرا سے دِلوں میں ذرا ذرا سا تیل بتی ڈال کر اور کنوئیں کے اندر کی طرف روشنی کر کے بھلائی کی بجائے بُرائی زیادہ کرتے ہیں اور غلط طور پر خوش ہوتے ہیں کہ انہوں نے پُن اور ثواب کما لیا ✦

خوراک اور صحت

خوراک کے مضمون پر "ہدایت نامہ غذا ہندی نام بھوجن دھارا سوآسٹھ" یعنی محض خوراک سے صحت حاصل کرنے کے ڈھنگ، بہت مکمل کتاب میں نے لکھی ہے۔ یہاں اس کے دیباچہ میں سے چند ایک باتیں لوٹ کی جاتی ہیں۔ اُس کے علاوہ چند ایک اور بھی ضروری اور عام فہم ہدایات بھی درج کی جاتی ہیں ✦

ہم لوگ نہیں جانتے کہ ہم گیہوں کی روٹی کیوں کھاتے ہیں۔ آم انگور سیب سنگترہ۔ آلو۔ مُولی۔ ماش۔ مونگ وغیرہ کے کھانے سے ہم کو کیا فائدہ ہے۔ ہم لوگ یہ چیزیں اس لئے کھاتے ہیں کہ ہمارے بزرگ کھاتے چلے آئے ہیں یا اسلئے کہ اُن میں ایک خاص قسم کی لذت ہے۔ ہم ذرا بھی نہیں سوچتے کہ جو چیز

ہم پیٹ میں ڈال رہے ہیں یہ ہمارے جسم اور ہماری صحت پر کیا اثر کرے گی ۔ ہم اپنے کھانے پینے کی چیزوں کی تاثیر سے ناواقف ہیں اور نہ ہی واقف ہونے کی خواہش رکھتے ہیں۔ میرا دل ڈوب گیا۔ جب ایک وکیل صاحب نے صحت کے متعلق مشورہ لیتے ہوئے مجھے بتایا "چند دن سے مجھے قبض رہتی ہے۔ اس واسطے میں نے برسوں سے روٹی کھانی چھوڑ دی ہے۔ صرف ہلکی غذا یعنی چاول کھاتا ہوں۔ مگر بجائے فائدہ کے قبض اور بڑھ گئی ہے"۔ لو صاحب ادھر ہی قابض چاول قابض۔ یہ تو وید ڈاکٹر دستوں کے مریض کو قبض کرنے کے لئے دیتے ہیں اور وکیل صاحب اس سے قبض کشائی کرنا چاہتے ہیں۔ ایک طالب علم نے مجھے بتایا "مجھے چار روز سے ٹٹی (پاخانہ) کے ساتھ خون آتا ہے۔ پرہیز تو میں نے اتنا کیا ہوا ہے کہ آج کل کی گرمیوں میں بھی نہیں نہاتا۔ بار بار پیاس لگتی ہے مگر میں پانی حتے الوسع نہیں پیتا اور جب پیتا ہوں تو گرم کر کے"۔ ایک بار ایک سیٹھ صاحب نے مجھے بتایا کہ روٹی انہیں اچھی طرح ہضم نہیں ہوتی - اُن کی صلاح ہے کہ ایک آدھ پاؤ کھوآ (ماوا) صبح اور شام کو کھا لیا کریں اور روٹی ترک کر دیں" ایسی بیسیوں مثالیں ہیں کہ لوگ اُلٹے کام کر رہے ہیں اور جان بوجھ کر بیماری مول لے رہے ہیں وہ نہیں جانتے کونسی خوراک اُن کے موافق آئیگی اور کونسی مخالف۔ جیسا جی میں آیا یا جس چیز کا موسم ہوا ہمت لیتے ہیں۔ گوبھی کا موسم آیا تو صبح شام گوبھی۔ گرمی کا موسم آیا تو دن میں دس دس گلاس برف شربت پی گئے چاہے بادی سردی ہو رگ رگ میں گھسی ہو اور درد کے مارے کمر سیدھی نہ ہوتی ہو ۔

چورنوں اور چٹ پٹی چیزوں کا شوق بڑھ گیا۔ بابو لوگ دس بیس آنے کے گول گپے۔ اِملی کی چٹنی۔ بھلے پکوڑیاں ایک جگہ بیٹھ کر کھا جاتے ہیں لوگو! ہوش کرو۔ کیوں اپنے پاؤں پر کلہاڑی مارتے ہو۔ یہ ہاضمہ کو خراب کرتے ہیں۔ خون کو بگاڑتے ہیں۔ زندگی کے جوہر (ویرج) کو کمزور کرتے ہیں اور تندرست اولاد پیدا کرنے کے لائق نہیں چھوڑتے۔ چھوٹے لڑکے لڑکیاں جو بہت کھٹائی استعمال کرتے ہیں اُن میں جوانی سے پہلے ہی شہوت نفسانی جوش مارتی ہے اور جن کی آنکھیں کھلی ہیں وہ یہ باتیں صاف طور پر دیکھ رہے ہیں۔ برف کچھ کم تباہی ہمارے ملک و قوم پر نہیں لا رہی۔ برف ہی کی وجہ سے دانت چوہوں کی نذر ہو رہے ہیں اور آنت ٹائیفائیڈ (میعادی) بخار کی نذر۔ زیادہ کیا لکھوں۔ ایسے حالات کو دیکھتے ہوئے اس نتیجہ پر پہنچا کہ ہماری کمزوری ہماری بیماری ہمارا بڑھاپا بہت حد تک کھانے پینے کی خرابی کی وجہ سے ہیں۔ انگریزی میں کہا ہے

Health is made or marred in the kitchen

یعنی صحت باورچی خانہ میں ہی بنتی یا بگڑتی ہے اور یہ کئی طرح سے ہوتا ہے بلا موافق غذا کھانا۔ ثقیل اور بھاری غذا کھانا۔ بے وقت اور بے موسم غذا کھانا کھائے کے اوپر کھانا۔ آپس میں مخالف اور متضاد غذائیں کھانا۔ کئی قسم کی چیزیں ایک ہی وقت کھانا۔ موافق اور مفید غذا کا زیادہ مقدار میں کھا جانا۔ یہ آٹھ قسم کی غلطی صحت کے بگاڑ کا باعث بنتی ہے۔ ان غلطیوں سے بچے رہنا اور سادہ ستودہ ہلکا پھلکا بھوجن کھانا صحت کی ترقی کا باعث ہوتا ہے۔ اس واسطے خوراک کی طرف خاص توجہ دینی چاہیئے۔

خوراک کے متعلق چند ایک ضروری اور عام فہم ہدایت بھی لکھ دینا اچھا سمجھتا ہوں۔ گو یہ کوئی نئی باتیں نہیں۔ تاہم بہت سے لوگ ایسے ہیں جو ان کو معمولی باتیں سمجھ کر لاپرواہی کر جاتے ہیں اور آخر میں بدہضمی اور پیٹ جگر وغیرہ کی شکایات میں مبتلا ہو جاتے ہیں ؛

موجودہ ہدایات تحریر کرنے سے پیشتر ایک نہایت اہم خرابی کی طرف اس وقت میں آپ کی توجہ دلانا ضروری سمجھتا ہوں۔ ہماری خوراک کا سب سے اہم حصہ گیہوں۔ چاول۔ دالیں دودھ اور سبزیاں ہیں۔ اس تہذیب کے زمانے میں پانچوں میں خرابی آگئی ہے اور ان خرابیوں کی وجہ سے ہماری صحت روز بروز گر رہی ہے۔ گیہوں کا سب سے طاقت بخش حصہ گیہوں کے دانے کی اوپر کی سطح پر ہوتا ہے۔ آٹا پیسنے کے جو بڑے بڑے کارخانے ہیں جن میں گیہوں کے اندر باہر کے مختلف حصوں میں سے آٹا میدہ سوجی روا اور چوکر کی ہزاروں بوریاں روزانہ تیار ہوتی ہیں اُن میں پیسنے کی ایسی مشینیں لگی ہیں کہ گیہوں کے ہر ایک دانے کا اُوپر کا حصہ تراش لیا جاتا ہے۔ اس کا چوکر بن جاتا ہے وہی اوپر کا حصہ تو اصل چیز ہے۔ نیچے کا سفید حصہ تو جو جوار سے کچھ ہی زیادہ طاقت رکھتا ہے۔ ہم جب سفیدی پر مرتے ہیں کہ آٹا سفید ہو سفید ہو کارخانہ دار اسی کی تعمیل میں یہ بُرائی کرتے ہیں۔ بس آٹا چکی۔ خراس دگھراٹ جندر) کا بہترین ہے۔ اس کے بعد آٹے کی چھوٹی مشینوں کا ؛ چاول کا صحت بخش حصہ بھی اوپر کے چھلکے میں ہے۔ مشین سے صاف کئے ہوئے چاول بہت خوبصورت نظر آتے ہیں لیکن اُن کی روح فنا ہو چکی ہوتی ہے۔ ہاتھ کے

کُوٹے دھانوں سے جو چاول نکلتے ہیں وہی کھانے چاہئیں۔ دیہاتوں میں پہلے ایسے ہی چاول کھائے جاتے تھے لیکن وہاں بھی اب مشینوں نے حملہ کر دیا ہے۔ دالوں کی بھی اُوپر کی سطح اور چھلکوں میں طاقت ہے اور وہی دالوں کو ہضم کرنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔ بُرا ہو زبان کے چسکے کا۔ دُھلی دالوں کا رواج بہُت بُرا آگیا ہے۔ عقل کرو تو ان سے پرہیز کرو۔ دُودھ کو ایک جوش دینا صحت کے لئے نہایت مُفید ہے۔ زیادہ جوش دیا ہُوا اور بازاروں میں صبح سے شام تک آگ پر کڑھا ہُوا اور گاڑھا ہُوا ہُوا دُودھ بجائے فائدے کے نقصان زیادہ کرتا ہے۔ سبزیاں اُبلی ہوئی یا بہُت تھوڑا گھی ڈال کر پکائی ہوئی بہترین ہیں۔ زیادہ گھی صحت کے لئے مضر ہے۔ یہ کہاں کی عقلمندی ہے کہ گھر سے دام خرچو اور صحت بجائے بڑھنے کے گھٹنے لگے۔

اب ہم ذیل میں کھانے کے متعلق چند ضروری ہدایات لکھتے ہیں:۔

۱:۔ ہمیشہ مقررہ وقت پر پابندی کے ساتھ کھانا کھائیں۔

۲:۔ خُوب چبا چبا کر کھائیں۔ جو دانتوں کا کام ہے وہ معدہ پر نہ ڈالیں۔ معدہ بیچارہ تو دانتوں کے بغیر ہے۔

۳:۔ تھوڑی بھُوک باقی رہے کہ کھانے سے ہاتھ کھینچ لیں۔ چار نوالے کم کھانے والا کبھی پشیمان نہیں ہوتا۔ چار نوالے زیادہ کھانے والا ہی ہمیشہ پشیمان ہوتا ہے۔

۴:۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد کسی قسم کی سخت جسمانی محنت یا ورزش نہیں کرنا چاہیئے۔

۵ : روٹی کھا کر کم از کم ½ گھنٹہ بعد پڑھائی کرنا چاہیئے ورنہ دماغ اور ہاضمہ دونوں میں نقص واقع ہوتا ہے ۔

۶ : دن کا کھانا کھا کر ½ گھنٹہ بائیں کروٹ لیٹ کر آرام کرنا چاہیئے۔ رات کو کھانا کھا کر میل بھر سیر کرنی چاہیئے ۔

۷ :۔ کھانا کھا کر جلدی نہیں سونا چاہیئے۔ کم از کم ایک گھنٹہ بعد سوئیں ۔

۸ :۔ کمزور اور بیمار آدمی کو بھوک لگی ہو تو کھانا کھانے میں دیر نہیں کرنا چاہیئے ورنہ زیادہ کمزوری ہو جائے گی۔ سر درد کرے گا۔ ہاضمہ بگڑ جائیگا۔ جس طرح بغیر ایندھن کے تھوڑی آگ بجھ جاتی ہے۔ اُسی طرح بغیر کھانے کے کمزور اور بیمار کا ہاضمہ بجھ جاتا ہے ۔

۹ :۔ موٹے پیٹ والے اگر بھوک روکیں اور فاقہ کریں تو بغیر دوائی پتلے ہو سکتے ہیں مگر ورزش لازمی ہے ۔

۱۰ :۔ کھانے سے پہلے ۴-۶ ماشے بھر ادرک اور نمک یا ۲ ماشے بھر سونٹھ نمک چاٹ لیں تو ہاضمہ بڑھتا ہے ۔

۱۱ :۔ کھانے کے بعد اگر میوہ تھوڑا بہت مل جائے تو اچھا ہے لیکن میوے کو ہم بہت زیادہ اہمیت نہیں دیتے۔ خربوزہ گاجر مولی گنا پالک اور بیر انگور سنگترہ مسمی سیب کی نسبت زیادہ صحت بخش ہیں۔ امیروں کے لئے سیب انگور اور غریبوں کے لئے گنا گنڈیری خربوزہ وغیرہ ۔

۱۲ :۔ باریک میدہ کی بنی چیزیں۔ کھوا کی بنی مٹھائیاں اور گھی میں تلے پکوان اور روغن جوش۔ تیل کے پکوڑے اُڑد ماش کی دال۔ گوشت کی بوٹی بھاری

غذائیں ہیں اور بہت دیر میں ہضم ہوتی ہیں۔ ان سے بچنا چاہیئے +

۱۳:۔ چائے اور برف صحت کے دشمن ہیں (الف) بہت سردی میں پہاڑ پر یا بادی بلغم کی طبیعت والے گاہے بگاہے بطور دوائی کے چائے پی سکتے ہیں۔ بہت تھکان میں بھی ایسے اشخاص چائے سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں لیکن اس کا باقاعدہ اور شوقیہ استعمال معدہ اور خون کی قوّتِ مدافعہ کو بہت کمزور کر دیتے ہیں۔ مجھے چائے کے خلاف کچھ تعصّب نہیں۔ بوجہ بلغمی طبیعت میں خود گاہے بگاہے چائے پیتا ہوں لیکن چسکے کی خاطر کبھی نہیں +

(ب) برف سے دانت مسوڑھے۔ گلا معدہ اور حرارت غریزی سب بُری طرح خراب ہوتے ہیں۔ برف کا فائدہ چند منٹوں کی ٹھنڈک ہی ہو سکتا ہے لیکن جلد ہی اُس کا اُلٹا اثر معلوم ہونے لگتا ہے یعنی فوراً ہی بعد بڑے زور سے بار بار پیاس لگتی ہے۔ محافظِ جوانی کے دوسرے بیان میں ان کے متعلق وضاحت سے لکھا گیا ہے +

۱۴:۔ تمباکو اور شراب انسان کے دل دماغ جگر اور خون میں ایک قسم کا زہر پیدا کر دیتے ہیں۔ ان سے بچو۔ تمباکو شراب کی نسبت بھی زیادہ خطرناک چیز ہے لیکن چونکہ اس کا اثر آہستہ آہستہ ہوتا ہے لوگ اس سے کم ڈرتے ہیں لیکن کسی مشکل وقت میں ایسا دھوکا دیتا ہے کہ صحت کا ستیاناس ہو جاتا ہے۔ ہدایت نامہ پرورش بچگان میں اس مضمون پہ بہت مفصل روشنی ڈالی ہے +

ہم کیا کھائیں؟

مندرجہ بالا ہدایات کے مطالعہ کے بعد ناظرین کی طرف سے یہ سوال اُٹھایا جانا ضروری ہے کہ ہم کیا کھائیں؟ ہدایت نامۂ غذا میں اس سوال کا جواب بہت اچھی طرح اور مفصل دیا گیا ہے لیکن چند اہم نکتے اس کتاب کے ناظرین کے لئے سُپردِ قلم کرنا ضروری معلوم ہوتا ہے۔

انسان کی سب سے پہلی اور قدرتی غذا دُودھ ہے۔ ہمارے جسم کی پرورش کے واسطے جو کچھ درکار ہے سب دُودھ میں موجود ہے۔ اُس کے بعد موٹے چاول۔ موٹے گیہوں کے چکی کے موٹے آٹے کی موٹی موٹی روٹیاں یا گیہوں کا دلیا۔ دہی چھاچھ قدرے گھی مکھن پھر پتوں والے ساگ سبزیاں دالیں پھل گڑ شہد پیاز اور نمک پھر تین چار سُوکھے میوے کشمش انجیر۔ بادام آملہ بالکل کافی ہیں۔ اس کے علاوہ کچھ نہیں۔ گوشت انڈہ مچھلی کھانڈ مصری مٹھائی۔ برف چائے۔ شراب تمباکو۔ اچار۔ مربّے۔ مرچ مصالحے بالکل غیر ضروری ہیں۔ مذکورہ بالا ساگ سبزیاں بھی بالکل سادہ طریق سے پکی ہُوئیں ان کے روغن جوش نہیں۔ یہ تو ہے قدرتی زندگی کے لئے قدرتی خوراک کی بات لیکن انسان کے زبان کے چسکے نے دماغ کو مجبُور کیا کہ ان چیزوں کو زیادہ لذیذ بناؤ۔ تب کئی قسم کے روغن جوش۔ کوفتے کباب زردے پلاؤ حلوے مٹھائیاں اچار مربّے بسکٹ کیک پیسٹری اور پیچیدہ پکوانوں کا ظہور ہوا۔ انسان کے غرور اور گھمنڈ نے کہا میں امیر ہوں۔ میں افسر ہوں۔ لوگ بھی ایک دال سبزی سے

کھائیں میں بھی ان ہی سے۔ میرے تھال میں ایک درجن سلونے میٹھے کھٹے چٹپٹے کے کول ہونے چاہئیں اور سب میں چھما چھم گھی۔ ان کے ماتحتوں نے کہا ہم بڑے آدمی نہیں تو بڑے آدمیوں کی پونچھ تو ہیں۔ دو سبزیاں ایک دال ایک آدھ پاپڑ اچار شامل کر کے آدھ درجن تو ہم بھی بنا لیں گے۔ اوپر کبھی مٹھائی کبھی پھل اس طرح اتنا کچھ ایک بار کی کھا کر پیٹ میں ایک عجیب گڑ بڑ چوتھ اکٹھی ہونے لگی جس کے ہضم کرنے کے لئے سونٹھ سونف نوشادر چار عرق چورن نمک سلیمانی اور آخر میں سوڈا بائی کارب لیمونیڈ سوڈا۔ گندھک کا تیزاب۔ فروٹ سالٹ اور کروشن سالٹ کی یکے بعد دیگرے ایجادیں ہوئیں۔ انسان کی صحت گرتی ہی گئی۔ گرنی ہی تھی جسم گرمی سردی کی برداشت کے قابل نہ رہا۔ اگر کچھ قابل تھا بھی تو دل بڑا نازک اور آرام طلب ہو گیا۔ گرمی آئی تو ہائے میں مرا سردی آئی تو ہائے میں مرا۔ گرمی کے مقابلے کے لئے برف اور سردی کے مقابلے کے لئے چائے ایجاد ہوئی۔ ان کمبختوں کا فائدہ نہایت عارضی لیکن نقصانات قطعی مستقل۔ کہاں تک چرچا کی جائے۔ مطلب کی بات یہ ہے کہ اس پیرا کے شروع میں جن غذاؤں کا نام گنایا ہے اور جن کے نیچے لکیریں کھچی ہیں صحیح خوراک تو اتنی ہی ہے اس کے علاوہ سب چسکہ ہے۔ پیسے کا نقصان ہے صحت کا زیان ہے۔

نئے زمانے نے صرف ایک اچھی چیز کا اضافہ کیا ہے اور وہ ہے ٹماٹر۔ اسے بھی مذکورہ بالا اچھی خوراک میں شامل کر لیا جائے۔ ایک اور بات بھی جسمانی محنت کرنے والے سب قسم کی دالیں اور سب قسم کے اناج زیادہ کھائیں چاول

سنگھاڑا اشکر قندی آلو کیلا حسب توفیق بخوبی کھا اور پچا سکتے ہیں۔ دماغی محنت کرنے والے ان کو بخوبی نہیں پچا سکتے۔ محنت مزدوری کرنے والے گوشت کھائیں تو اس کے بُرے اثرات کم ہی ہوتے ہیں لیکن دماغی کام کرنے والوں کے لئے یہ نقصان دہ ہے۔ کمزور ہاضمہ والے گوشت کی بوٹی۔ سوکھے میوے پنیر۔ حلوہ۔ ماوا (کھوآ) میدہ دالیں اور گھی استعمال نہ کریں ٭

ان ۸ صفحوں میں خوراک کے مسئلہ پر کسی قدر روشنی ڈالنے کی کوشش کی گئی ہے لیکن ہدایت نامۂ غذا کے تو ۳۲۰ صفحے اسی مضمون کی نذر کئے گئے ہیں مفصل اُس کتاب میں مطالعہ فرمائیں۔ غذا کا مسئلہ خاص طور پر توجہ طلب ہے کیونکہ زیادہ تر اسی پر ہماری اور ہمارے کُنبے کی صحت تندرستی اور زندگی کا دار و مدار ہے ٭

چند رائیں

"ہدایت نامۂ غذا اُس مریض کا تو خاص طور پر طبّی مشیر ہے جو ہاضمہ کی کسی شکایت میں مُبتلا ہو۔ مَیں اس کتاب سے اکثر مشورہ لیا کرتا ہُوں"

(لالہ سائیں داس ایم۔ اے پرنسپل ڈی۔ اے۔ وی کالج لاہور)

"ہدایت نامۂ غذا دوائیوں سے نجات دلانے والی کتاب ہے"۔ (ایڈیٹر صاحب تیج دہلی)

"کویراج صاحب نے غذا کے فلسفہ پر خوب بحث کی ہے اور اس مُفید مگر خشک مضمون کو نہایت دلچسپ بنا دیا ہے"۔ (ایڈیٹر صاحب سیاست لاہور)

"غذا کے معاملہ میں وٹامین کا مسئلہ بہت اہمیت حاصل کر رہا ہے کسی غذا میں وٹامین ایسے ہیں جیسے جسم میں روح لیکن بایں ہمہ حکیم اور وید صاحبان اس اہم مسئلہ کی طرف بالکل توجہ نہیں دیتے ہیں۔ آپ نے ہدایت نامۂ غذا لکھ کر پبلک کی بہت رہنمائی فرمائی ہے اور وٹامین کے مسئلہ پر خاصی روشنی ڈال کر اس مفید اور دلچسپ کتاب کی خوبیوں میں اضافہ کر دیا ہے۔" (ڈاکٹر محمد حسین ایم بی ایس پریذیڈنسی)

نیند اور صحت

نیند بھی صحت کے لوازمات میں سے ایک ہے۔ دن بھر کی محنت کے بعد اعضا کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو آدمی دن کے وقت اپنے فرائض کو بخوبی سرانجام دیتے ہیں۔ ان کو رات کو اچھی نیند آتی ہے۔

سونے کا بھی ڈھنگ ہے۔ چت پیٹھ کے بل یا اوندھا سینہ کے بل نہیں سونا چاہیئے۔ بائیں کروٹ سونا مفید تریں ہے۔ اس سے دوسرے درجہ پر دائیں کروٹ سونا مفید ہے۔ چت یا اوندھا سونے سے خواب آتے ہیں۔ ہاضمہ اور دماغ کو نقصان پہنچتا ہے۔ احتلام کا خطرہ رہتا ہے۔ جو آدمی سورج نکلنے سے پہلے نہیں اٹھتے ان کا کف (بلغم۔ نزلہ) بگڑ جاتا ہے دماغ بھاری رہتا ہے اور نیک بختی ان کا ساتھ چھوڑ دیتی ہے۔ سونے کی مقدار ایک صحت والے شخص کے لئے سات گھنٹہ کافی ہے۔ بڑی حد آٹھ گھنٹے۔ بچے زیادہ دیر سوئیں۔ ۵ سال سے کم عمر کے بچے کو اپنی مرضی پر سونے دیں۔ کھانا کھانے کے فوراً ہی بعد سو جانا

بدہضمی اور احتلام کا باعث ہوتا ہے۔ چاند کی چاندنی میں سونا دل دماغ کو طاقت اور فرحت بخشتا ہے۔ سوائے جون جولائی اور اگست کے دن کو کبھی نہیں سونا چاہیئے جو عادت سے مجبور ہوں وہ آہستہ آہستہ اصلاح کریں۔ تھک کر سونے والوں کی تو بات ہی دوسری ہے۔ دھوپ میں سونا جسمانی حرارت کو بگاڑتا ہے اور بخار کا باعث ہوتا ہے +

کمرے کے اندر اور باہر سونے کے متعلق ایک بہت عمدہ کہاوت ہے۔ "پنکھا لے کر اندر جاؤ۔ رضائی لے کر باہر نکلو"

یعنی ستمبر کے آخر یا اکتوبر کے آغاز میں جونہی پچھلی رات سردی پڑنے لگے اندر سونا شروع کر دو۔ چاہے رات کے آغاز میں کسی قدر گرمی بھی معلوم ہو اس کی وجہ بڑی معقول ہے۔ برسات کے ختم ہونے پر دن کو گڑھوں وغیرہ میں بارش کا بھرا ہوا پانی تپنے لگتا ہے اور سڑاند پھر وملیریا کا باعث بنتا ہے رات کو اوس پڑتی ہے تو ایسے موسم میں باہر سونا بیماری کا باعث ہوتا ہے۔ یہ اندر سونے کی تکلیف دس پندرہ روز ہی شروع کے ایک دو گھنٹے کیلئے برداشت کرنی پڑے گی لیکن ان دنوں جبکہ اور لوگ بخاروں میں مبتلا ہوتے ہیں آپ کی طبیعت بہت صاف رہا کرے گی۔ مارچ کے آخر میں یا اپریل کے شروع میں ابھی پچھلی رات رضائی ڈالنی پڑتی ہے لیکن ان دنوں باہر نکل آنا خصوصاً چاندنی راتوں میں صحت و طاقت کے اضافہ کا باعث ہوتا ہے +

گرمی میں مسہری (چھپر تانی)، لگا کر سونا مچھر اور اس سے بچاؤ کا باعث ہوتا ہے جو اتنا خرچ نہ کر سکیں وہ کم از کم بارش کے بعد والی چند راتیں اور ستمبر

اکتوبر کی راتیں جبکہ باہر سوتے ہوں تو چارپائی پر کوئی چادر ہی تان دیں تاکہ اوس سے بچاؤ رہے۔ ہم لوگ شادی غمی کے لین دین اور شان شوکت کے لئے اتنا خرچ کرتے ہیں لیکن مچھر تانی خریدنا ایک فضول خرچی سمجھتے ہیں۔ میری سمجھ میں تو دس خرچ چھوڑ کر مچھر تانی خریدنا چاہیئے چاہے گھر کے کتنے ہی افراد ہوں۔ ملیریا بخار جسم کی تمام طاقت کھینچ لیتا ہے۔ مچھر تانی اس مصیبت سے بچانے کا خاص ذریعہ ہے۔ ہماری بات نہ ماننے والے مچھروں سے بچاؤ کے لئے مندرجہ ذیل تیل بنالیں سستا اور مفید ثابت ہوگا۔ یوکلپٹس آئل (Euclyptus Oil) ایک حصہ۔ وائٹ آئل (White Oil) یا مٹی کا تیل چار حصے ملا کر رکھیں۔ رات کو جسم کے ننگے حصوں پر لگا کر سو جائیں۔ اس کی خوشبو تین گھنٹے مچھر کو نزدیک نہیں آنے دیتی۔ اگر ایک حصہ سنٹرونیلا آئل Centronilla Oil ملا دیں تو قدرے مہنگا ہو جاتا ہے لیکن زیادہ اچھا بن جاتا ہے۔ جسم پر گھی لگا کر سونا بھی مفید رہتا ہے۔ تلسی نیازبو (ریحان) یا یوکلپٹس کے پتے بستر پر بچھا کر سونا بھی مفید رہتا ہے۔ کھٹمل اور پسو پہاڑ پر بہت تکلیف کا باعث ہوتے ہیں۔ فلٹ پولیشا شیل ٹاکس نام کے تیل اور ان کے ساتھ پچکاریاں بڑے شہروں میں ملتی ہیں۔ ان پچکاریوں سے تیل کی باریک سی فوار بستر پر کر دینے سے بچاؤ رہتا ہے۔ وہ تیل کسی قدر مہنگے ہوتے ہیں۔ مذکورہ بالا تیل بنا کر ان پچکاریوں سے ڈالا جا سکتا ہے۔ چارپائیاں پہاڑوں پر حتے الوسع ہمیشہ نئی ہونی چاہئیں بہت کھلی کھلی بنی ہوئی ہونی چاہئیں اور کھٹمل معلوم ہوتے ہی ان کو بالکل کھول کھال کر اور چولوں میں مذکورہ بالا تیل پوت کر پھر ٹھونکنی چاہئیں ورنہ کھٹمل نیند

Flit Pump Shell Tox

لے

حرام کر دیں گے ۔

تمام صُوبوں میں کوئی کوئی خاوند بیوی اور بعض صُوبوں میں تمام خاوند بیوی تمام رات اکٹھے ایک ہی بستر پر سوتے ہیں۔ یہ صادق نیند اور دائمی صحت کے سراسر منافی ہے۔ یہ ایک قسم کی شہوت پرستی ہے جو انسان کو بڑھاپے سے پہلے ہی بوڑھا کر دیتی ہے۔ نیند میں شہوت کی مداخلت ہر حال میں بُری ہے ۔ ~~ط~~

ہم پُوری نیند کے بغیر جوان اور تندرست نہیں رہ سکتے۔ دن میں ہم جو کچھ دماغی یا جسمانی محنت کرتے ہیں اُس سے ہمارے دماغ اور جسم کے بوسیدہ اور کمزور ذرّات Cells ٹوٹ جاتے ہیں۔ نیند اور آرام کے وقت ہی ان کی مرّمت ہوتی ہے اور مرمت بھی ایسی عمدہ کہ جسم نیا ہو جاتا ہے۔ یہ جو کہا جاتا ہے کہ ورزش سے صحت بڑھتی ہے۔ اُس کا مدعا یہ ہے کہ ورزش سے پُرانے بوسیدہ اور کمزور ذرّات (old cells) کو جسم سے خارج ہونے کا موقعہ ملتا ہے۔ اس کے بعد نیند اور آرام کے وقت اُن کی جگہ نئے ذرّات (cells) بن کر ہمارے جسم کی طاقت و توانائی کا باعث ہوتے ہیں۔ اگر ورزش سے مراد محض ورزش لی جائے اور آرام و نیند کی صُورت نہ بنائی جائے تو یہ انسانی جسم بہت جلد ٹوٹ پھُوٹ جائے۔ بس نیند اور آرام نہایت لازمی ہیں لیکن یہ بھی بتا دینا نہایت لازمی ہے کہ کوئی اس تحریر سے یہ سبق حاصل کرے کہ نیند اور آرام ہی سب صحت و طاقت کا منبع ہے اور محض انہی دو کے پیچھے پڑ جائے۔ رات بھر سوئے اور دن بھر آرام کرے تو یہ اور بھی بُرا ہے۔ ایک لڑکی کو معلوم ہُوا کہ جو چار آنے کا رومال فلاں دُکاندار سے لے اُسے ایک خوبصورت ہار وہ مُفت دیتا ہے۔ اُس نے

ط ایک سال کا ہو جانے پر تو بچے کو ماں سے الگ سونے کی عادت ڈالنا شروع کر دیں ۔

جا کر دکاندار سے کہا ہو، تو میں دے نہیں سکتی مجھے رومال مت دو لیکن ہار تو تم مفت دیتے ہو وہ مجھے دے دو۔ وہ نہ سمجھی کہ ہار تو رومال کی قیمت خرچنے والوں کا انعام ہے۔ اسی طرح ورزش دو۔ آرام لو اور انعام میں صحت حاصل کرو ✤

زمانہ سلف کے حکما اور زمانۂ حال کے ڈاکٹروں کا مشاہدہ ہے کہ ایک رات کی نیند چوک جانے سے صحت کو جو ضعف پہنچتا ہے وہ دو دن کے فاقہ سے زیادہ کمزوری کا باعث ہوتا ہے۔ بلکہ فاقہ تو بہت حالتوں میں صحت کا باعث ہوتا ہے اب سوال ہوگا کہ کن کو زیادہ نیند چاہیئے کن کو کم؟ جو زیادہ جسمانی محنت کریں جو زیادہ دماغی کام کریں۔ جو زیادہ فکر افکار سے گھرے ہوں وہ زیادہ نیند کے مستحق ہیں۔ جن کو کچھ کام نہیں۔ جن کی زندگی سے

صبح ہوتی ہے شام ہوتی ہے
عمر یونہی تمام ہوتی ہے

کے مصداق بغیر کسی حادثہ و واقعہ کے گذرتی ہے انہیں نہ اچھی نیند آتی ہے اور نہ وہ زیادہ نیند کے حقدار ہیں۔ انہیں نیند کم آئے تو اُن کو بالکل فکر نہیں کرنا چاہیئے یہی ان کی صحت ہے۔ نیند تو بنائی ہی قدرت نے دماغی اور جسمانی تھکاوٹ کے گھاٹے کو پورا کرنے کے لئے ہے۔ ایک ڈاکٹر نے لکھا ہے کہ کسی کو پاگل بنانا ہو تو آٹھ دس دن رات اُسے نہ سونے دو۔ وہ یقیناً پاگل ہو جائے گا ✤

بہت سے لوگ کسی روز زیادہ کام کرتے ہیں کسی روز کم۔ لیکن نیند کے متعلق اُن کا خیال ہے کہ کوئی کمی بیشی نہیں ہونی چاہیئے یہ غلط ہے۔ اگر کسی روز کام تھوڑا کیا ہے۔ تین چار بجے آنکھ کھل گئی ہے اور طبیعت بالکل تر و تازہ معلوم ہوتی ہے تو

ایسی حالت میں دوبارہ نیند لینے کی کوشش نہیں کرنا چاہیئے۔ ورنہ جسم میں کاربن ڈائی آکسائیڈ نامی زہر پیدا ہونے لگتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جب انسان اُس فالتو اور خواہ مخواہ کی نیند کے بعد اُٹھتا ہے تو اُس کا جسم بھاری اور سُست معلوم دیتا ہے۔ یہ صحت کے منافی ہے۔

بُوڑھوں کو نیند کے متعلق بہت دلچسپی ہوتی ہے۔ بعض بوڑھوں کو نیند کم آتی ہے۔ اگر وہ تھوڑی نیند کے بعد اپنی طبیعت صاف پاتے ہیں تو تھوڑی نیند آنے میں ہرج ہی کیا ہے۔ اُنہیں ضرورت ہی اتنی نیند کی تھی۔ اُنہوں نے کام ہی کونسا کیا ہے جس کی تکان دُور کرنے کو بہت نیند آئی۔ البتہ جو بُوڑھے دن بھر خُونِ جگر پیتے رہے ہوں اور کئی بناوٹی یا اصلی اُلجھنوں کو سُلجھانے میں دماغ سوزی کرتے رہے ہوں اُن کو رات کو اچھی نیند کی ضرورت ہے ورنہ وہ تو مر مٹیں گے اوّل تو اُن کی عمر کا تقاضا ہے کہ وہ امن چین سے دن گذاریں۔ جو بُوڑھے اپنے گھر والوں بال بچّوں ماتحتوں یا پڑوسیوں کی ہر چھوٹی موٹی بات کا پہاڑ بنا لیتے ہیں اور پہاڑ ہی سر پر اُٹھائے رہتے ہیں وہ خودکشی کرتے ہیں انہیں ضبط اور حوصلہ سیکھنا چاہیئے۔ نوجوانوں کے لئے بھی یہ سبق کم ضروری نہیں۔ زیادہ تھکان فکر غم غُصّہ ہماری صحت کے دشمن ہیں۔ مناسب محنت۔ مناسب سوچ۔ مناسب آرام اور مناسب نیند۔ یہ زندگی کا اصُول ہے۔ اس اصُول پر عمل کرتے ہُوئے آہستہ آہستہ نیند کے متعلق آپ کو تسلّی ہو جائے گی کہ اب ٹھیک آتی ہے جب تک نیند آپ کے حسب منشا نہیں آتی تب تک دماغ کو نیند کے فکر سے آزاد رکھیں۔ بار بار نیند کی باتیں لوگوں سے نہ کریں۔ نیند کے خیال کو بھلا ہی دیں۔ دراصل نیند

کا کم آنا اتنا نقصان نہیں پہنچاتا جتنا نیند کم آنے کا فکر *

نیند کا کم آنا یا نہ آنا گرمی خشکی ہاضمہ کی خرابی۔ دل کی بے چینی یا دماغ سوزی کے باعث ہوا کرتا ہے۔ بیماری میں بھی نیند کم آتی ہے۔ نیند کا بہت آنا بلغم یا سستی کی علامت ہے۔ بعض بچے روتے روتے اور بعض مضبوط دل حوصلے والے آدمی غم و فکر کی بات سُن کر سو جاتے ہیں۔ کمزور آدمی کو اس واسطے نیند زیادہ آتی ہے کہ اُس کے اعضا تھوڑا سا کام کرنے سے تھک جاتے ہیں اور آرام کی ضرورت محسوس کرتے ہیں *

عام لوگوں کو کھانا کھانے کے بعد نیند کا غلبہ ہوتا ہے۔ موٹے اور بلغمی طبیعت کے آدمی کو عموماً ہر وقت نیند آئی رہتی ہے۔ نیند کی زیادتی میں ۶ ماشہ سے ۹ ماشہ تک چرائتہ موٹا موٹا کوٹ کر چھٹانک بھر پانی میں بھگو کر صبح شام استعمال کریں۔ جلدی اور مستقل فائدہ ہوگا۔ چائے بھی نیند میں کمی لاتی ہے لیکن یہ عارضی علاج ہے۔ نیند کم آتی ہو تو تیل سرسوں۔ روغن بادام یا روغن خشخاش کی سر پر مالش کریں اور تر اور چکنی چیزیں کھانے کو دیں۔ تمام جسم پر مالش کرنا۔ نیم گرم پانی سے اچھی طرح ہاتھ اور پیر دھونا بھی نیند آور ہے بعض بدخوابی کے شکار لوگوں نے اپنے اپنے تجربے بیان کئے ہیں بعض کو سوتے وقت کوئی دل خوش کن باتیں یاد کر کے بعض کو مصیبت کی باتیں یاد کر کے، بعض کو پڑھتے پڑھتے، بعض کو کھانا کھانے کے فوراً بعد اور بعض کو ۲۔۳ گھنٹے بعد بعض کو مالش کرا کر بعض کو آنکھیں بند کر کے اور دماغ کے سامنے سیاہ پردہ دیکھ کر بعض کو ہاتھ اور پیر مروڑ کر سونے سے اچھی نیند آتی ہے۔ ڈاکٹر ڈاوس نے ایک مزیدار

بات کہی ہے۔ وہ فرماتے ہیں کہ جس طرح گرجے میں کسی پادری کا خشک اور بے لُطف وعظ سُنتے سُنتے (اور اسی طرح کسی پنڈت کا بدمزہ اُپدیش یا کسی مولوی کا پھیکا وعظ سُنتے سُنتے) نیند آجاتی ہے۔ اسی طرح ہم کو نیند لانے کے لئے کسی ایسی غیر دلچسپ بات کا خیال دماغ میں لانا چاہیئے۔ ناظرین میں سے کسی کو نیند کے متعلق شکایت ہو تو اپنے حالات کے مطابق خود رستہ نکال سکتے ہیں۔ لیکن موٹا اصُول یہ ہے کہ جو اپنے ہاضمہ کی درستی کا خیال رکھتے ہیں۔ دِل دماغ کا سکون قائم رکھتے ہیں۔ واجب محنت اور واجب آرام کرتے ہیں اور جماع و شہوت پرستی میں اپنی طاقتیں ضائع نہیں کرتے اُن کو نیند اچھی آیا کرتی ہے۔

پاخانہ اور صحت

صحت والے شخص کو عام حالات میں دو دفعہ پاخانہ جانا چاہیئے۔ صُبح کے وقت جن کو ٹھیک پاخانہ آجاتا ہو۔ وہ ایک وقت جاتے رہیں تو بھی کچھ نقص نہیں۔ تین دفعہ ٹٹی جانا صحت میں نقص ظاہر کرتا ہے۔ ایک موٹی کہاوت ہے کہ "ایک بار جوگی۔ دو بار بھوگی (یعنی عام گھر باری گرہستی)۔ تین بار روگی (بیمار)"۔ پاخانہ جاتے ہی ایکبارگی آجائے۔ زیادہ زور نہ لگانا پڑے۔ زیادہ دیر نہ بیٹھنا پڑے۔ نلی کی مانند بندھا ہوا قدرے پیلا پن لئے ہوئے آجائے اور اس کے بعد طبیعت ہلکی پھلکی معلوم ہو۔ یہ اچھا پاخانہ آجانے کی علامت ہے۔ کبھی کبھی قدرے ٹوٹا ہوا آجائے یا ساگ وغیرہ کھانے کی وجہ سے قدرے گہرا سبز یا سیاہی مائل پاخانہ آجائے تو اُسے خراب نہیں سمجھنا چاہیئے۔ بہت سخت آئے۔ گانٹھیں (سُدے)

آئیں یا اس کے خلاف بہت ٹوٹا ہوا پتلا بہت بدبودار اور ایک دو بار سے زیادہ آئے تو یہ خرابی میں شمار ہے ؎

طاقت بخش کھانا کھا لینے سے طاقت نہیں آجایا کرتی۔ طاقت تو اس وقت حاصل ہوتی ہے جب کھانا ٹھیک ہضم ہو کہ اس کا اچھا حصہ خون میں تبدیل ہوجائے اور اس کا ردّی و ناقص حصہ پاخانہ کی صورت میں اچھی طرح باہر نکل جائے۔ شروع سے آخر تک تمام سلسلہ ٹھیک چلے تبھی صحت اور طاقت حاصل ہوتی ہے۔ اندر ڈالنے کی نسبت باہر نکلنے والے فعل کی طرف زیادہ توجہ دینی چاہیئے کیونکہ ناقص اور ردّی حصہ اگر تسلی بخش طور پر خارج نہ ہو تو اندر سڑانڈ اور زہر پیدا کریگا اُس کے زہریلے مواد انتڑیوں میں جذب ہو کر تمام جسم کی صحت پر بُری طرح اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ قدرت کے انتظام میں پاخانہ جسم سے تمام قسم کے مَیل اور زہر نکالنے کا سب سے اہم ذریعہ بنایا گیا ہے۔ بہت بار دیکھا گیا کہ کسی اور جسمانی یا دماغی بیماری کے ساتھ ساتھ قبض کی علامت بھی موجود ہے سو دوائی یا انیمہ کے ذریعے جب پاخانہ بہت اچھی طرح آگیا تو دوسری بیماری کی علامتیں خود بخود کم ہو گئیں ؎

قبض فی زمانہ ایک عام بیماری ہو گئی ہے۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ ولایت سے جتنی دوائیاں دیگر بیماریوں کے لئے آتی ہیں۔ اُن سے آٹھ گنا دوائیاں صرف قبض کے لئے آتی ہیں۔ کئی قسم کے سالٹ۔ پوڈر۔ گولیاں۔ تیل۔ املیشن۔ بتیاں۔ انیما کین وغیرہ لاکھوں روپوں کی قیمت کے بک رہے ہیں لیکن قبض پھر بھی زوروں پر ہے۔ بات یہ ہے کہ لوگ نہ تو قبض کی جڑ کو پکڑتے ہیں اور نہ اپنے کھانے پینے اُٹھنے

سونے رہنے سہنے میں اصلاح کرتے ہیں۔ دوائیاں بھی جاری ہیں اور بدپرہیزیاں بھی جاری ہیں۔ یہ بھی جاری ہے وہ بھی جاری ہے ؎

صبح کو مئے پی شام کو توبہ کر لی
رند کے رند رہے ہاتھ سے جنت نہ گئی

دن بھر بدپرہیزیاں۔ بدعنوانیاں اور بے قاعدگیاں کیں۔ رات کو قبض کشا دوائی کھا لی۔ زندگی کی لذتیں اور چسکے بھی نہ چھوڑنے پڑے۔ صبح کو رفع حاجت بھی ہو گئی۔

لیکن یاد رکھو۔ قدرت ان سب خرمستیوں کے گن گن کر بدلے لیتی ہے۔ اور اس میں کچھ شک نہیں کہ لاکھوں قیمتی ہستیاں اسی قبض کے ہاتھوں تباہ ہو گئیں مت بھولئے کہ ہر دس بیماریوں میں سے آٹھ بیماریوں کی بنیاد قبض ہے۔ اس واسطے قبض کی اصلاح کے لئے ہر ممکن کوشش کریں۔ ایک دہلی کے رئیس خاص طور پر قبض کے متعلق مشورہ لینے کے لئے میرے پاس لاہور تشریف لائے کہنے لگے "اڑد کی دال آلو بھنڈی کیا۔ گوشت برفی چائے اور سگرٹ یہ میری زندگی کے آدھار ہیں۔ ان کا پرہیز مت کرائیے اور جو کہیں گے کرونگا۔ جو کھلائینگے کھاؤنگا قیمتی سے قیمتی دوائی خریدنے کو تیار ہوں"۔ میں نے کہا آپ کی قبض کی یہی آٹھ وجوہات ہیں۔ ان کو چھوڑ دو اور صبح شام تیز رفتار سے دو تین میل کی سیر کیا کرو۔ ساگ سبزی دودھ دلیا ناشپاتی کھاؤ"۔ نہ مانے میں نے کہا اچھا وہ چیزیں آہستہ آہستہ کم کر دو۔ ایک خاص انداز سے تین بار فرمایا "یہی تو ناممکن ہے۔ یہی تو ناممکن ہے یہی تو ناممکن ہے"۔ میں نے عرض کیا کہ "آپ کو چسکے کا خیال نہیں چھوڑتا۔ مجھے

عزت کا خیال نہیں چھوڑتا ۔ آپ کا علاج ہاتھ میں لونگا تو مجھے نیک نامی نہ ملیگی ۔ مجھے آپ کے دھن کی ضرورت نہیں"۔ ایک سال بعد موت نے سب جھگڑے چُکا دئے نا ممکن کو ممکن بنا دیا ؛

یہ قبض ہو کس طرح جاتی ہے ؟ اس سوال کا جواب پہلے دینا چاہیئے اس کے بعد اس سے بچاؤ اور اس کے دفعیہ کی صورتیں تحریر کرنی چاہئیں ۔ آنتوں میں ہر وقت ایک خاص قسم کی حرکت ہوتی رہتی ہے جو اوپر سے نیچے کو چلتی ہے ۔ آنتوں میں جو غذا آتی ہے اُس غذا میں گلے کے غدودوں معدہ ۔ جگر وغیرہ کے ہاضم رس ملے ہوتے ہیں ۔ آنتوں سے بھی ہلکا ہلکا ہاضم رس اس میں ملتا جاتا ہے ۔ آنتوں کی حرکات کی وجہ سے وہ غذا ساتھ ساتھ ہضم ہوتی جاتی ہے اور ساتھ ساتھ نیچے کو اُترتی جاتی ہے ۔ طاقت بخش حصّہ آنتوں کی دیواروں میں سے رس رس کر جگر کے خون بنانے والے مقام پر پہنچایا جاتا ہے اور ردّی و ناقص حصّہ بڑی آنت کے آخری حصّہ کی طرف خارج ہونے کے لئے اکٹھا ہونے لگتا ہے بد پرہیزیوں اور بداعتدالیوں کی وجہ سے ان آنتوں کی حرکت میں جب نقص آجاتا ہے تو قبض ہونے لگ جاتا ہے ۔ یہ نقص کس طرح آتا ہے ؟ آنتوں کی دیواروں میں ایک تو اعصاب (Nerve) ایک قسم کے انسانی بجلی کے تار لگے ہوتے ہیں ۔ ان کے ساتھ ساتھ خون کی پتلی پتلی رگیں ہوتی ہیں ۔ یہ اعصاب اور خون مل کر آنتوں کو وہ طاقت اور وہ شکتی بخشتے ہیں جو انہیں اس اہم کام کو سرانجام دینے کے لائق بناتے ہیں ۔ بار بار ثقیل مرغن اور بھاری غذا کھاتے سے ۔ کئی قسم کے کھانے اکٹھے کھانے سے اور پیٹ کا تندور ٹھونس ٹھونس

کر ناک تک بھرنے سے فکر افکار سے اعصاب Nerves کی بجلی برباد
کر دینے سے آنتوں کے فعل میں نقص آجاتا ہے۔ آنتوں میں خون کی روانی اور
اعصاب کی کامرانی ضعف پذیر ہو جاتی ہے قبض رہنے لگ جاتا ہے۔
تب قبض کشا دوائیوں سے کام لیا جاتا ہے لیکن ان کا وہی اثر ہوتا ہے
جو ایک تھکے ماندے گھوڑے پر کوڑے کی مار کا ہوتا ہے۔ درد کے مارے
وہ تھوڑا سا دوڑتا ہے لیکن جب طاقت و ہمت ہی ختم ہو چکی ہو تو
کہاں تک دوڑے گا ؟

اس مشکل وقت میں قدرت کی امداد کام دیتی ہے۔ آرام قدرت کا ایک لاجواب
علاج ہے۔ ان آنتوں نے کئی قسم کے جلابوں چورنوں گولیوں سالٹوں وغیرہ
کی مار کھائی ہوئی ہے۔ یہ تھکی ماندی بیہوش و بیحس ہو رہی ہیں۔ ان آنتوں کو آرام
دیں۔ البتہ ایک انیما آنتوں میں رکے ہوئے مَیل کو صاف کرنے کے لئے کر کے
پھر فاقہ کریں، پھر دو ہفتے تھوڑا تھوڑا کر کے چار پانچ بار دن میں دودھ پئیں اور
نمکین کے لئے جی چاہے تو کوئی ہری ساگ سبزی پیاز ٹماٹر یا پھلوں میں سے
انگور رتا شیاتی سنگترہ یا آم بہت تھوڑی تھوڑی مقدار میں لیں۔ بیالیس روز
گیہوں چاول۔ دال آلو کچالو مٹھائی گوشت کچھ نہ لیں۔ روزانہ یا ایک ایک دن
چھوڑ کر آدھ سیر ٹھنڈے پانی کا انیمہ صبح کے وقت کر کے فوراً بعد پاخانے چلے جایا
کریں روزانہ لمبی سیر کیا کریں۔ بُری سے بُری قبض بھی دور ہو کر آنتوں کو نئے
سرے سے جوانی حاصل ہو گی۔ چند روز بعد انیما کی ضرورت بھی نہ رہے گی۔ یہ کچھ
مشکل علاج ہم نے نہیں بتایا۔ تھوڑی سی تکلیف ہے لیکن دل کو سمجھانے سے

سب مشکلیں آسان ہو جاتی ہیں۔ تھوڑا نقص ہؤا تو متذکرہ بالا سے آدھے عرصہ میں اور زیادہ نقص ہؤا تو دُگنے تگنے عرصہ میں چلا جائیگا لیکن جائیگا ضرور۔ حوصلہ اور ہمت چاہیئے۔ آخر آپ کی اپنی مول لی ہوئی آفت ہے۔ آپ ہی کو کچھ محنت کرنی پڑے گی۔

ع تمہیں نے درد دیا ہے تمہیں دوا دینا

۱ :۔ جن کو قبض رہتا ہو وہ دُودھ۔انجیر۔انگور۔کشمش۔آم۔ناشپاتی۔شہد۔گڑ۔ شکر۔کدو۔پپیتہ اور پالک۔ساگ سبزیوں کا نیز پانی کا زیادہ استعمال کریں ارنڈ کا تیل ۲ تولہ یا گلقند ۲ تولہ یا مربہ ہرڑ ایک دانہ یا چھلکا اسبغول ایک تولہ رات کو کھا لینے سے معمولی قبض دُور ہو جاتا ہے۔ جن کو زیادہ قبض ہو وہ نُسخہ جات کے بیان میں قبض کا علاج پڑھیں +

۲ : قبض کی حالت میں ماش مسُور کی دال آلو کچالو۔اربی۔حلوہ۔میدہ کی چیز۔ انار۔کیلا گوشت کی بوٹی۔دہی۔چاول۔چھی ڈھینگری کھنب منع ہے +

۳ :۔ جن کو پتلا پاخانہ آتا ہو وہ تازہ بُجھا ہؤا چُونا ۲ رتی اور سونٹھ ۱/۲ ماشہ روٹی کے بعد پانی کے ساتھ لے لیا کریں۔ پانی کم برتیں۔ انار۔مسُور کی دال۔ دہی۔چھاچھ۔چاول۔پتلی کھچڑی استعمال کریں۔ پُرانی شکایت میں گوشت کی یخنی مُفید ہے۔ مندرجہ بالا نمبر (۱) میں لکھی غذا منع ہے +

پاخانہ کبھی نہیں روکنا چاہیئے۔ ایسا کرنے سے سر درد۔ اپھارہ۔ پیٹ درد کے علاوہ بڑے مہلک اور مُشکل سے ہٹنے والے امراض ہو جاتے ہیں۔ طالبِ علم بچے عورتیں کھیل تماشے کے دیوانے اور سُست الوجود اشخاص اکثر پاخانہ کو روکتے

ہیں اُن کو محتاط رہنا چاہیئے ۔

پیشاب اور صحت

صبح اُٹھنے سے رات کو سونے تک ۴-۵ دفعہ پیشاب آجانا صحت کی نشانی ہے ۔ رات کو پیشاب کے واسطے اُٹھنا مثانہ کی کمزوری ظاہر کرتا ہے سوائے اس کے کہ کوئی پیشاب آور چیز کھائی یا پی گئی ہو ۔

پیشاب کا رنگ ہلکا زردی مائل صاف شفاف ہونا چاہیئے ۔ زیادہ پیلا پیشاب جگر کی گرمی کو ظاہر کرتا ہے ۔ گاڑھا پیشاب بدہضمی کو ۔ زیادہ سفید پیشاب بلغم کو رُک رُک کر آنا گردہ کی خرابی کو ۔ جلن سے آنا مثانہ کی گرمی اور جسم میں تیزابی مادہ کی زیادتی کو ظاہر کرتا ہے ۔ پیپ آئے تو سوزاک ہے ۔ پیشاب پر چیونٹیاں آجائیں تو اُس کے ساتھ شکر آنا سمجھیں یعنی ذیابیطس[1] Diabetes جس کا آیورویدک نام مدھومیہہ ہے ۔ اس مرض میں جسمانی شکر ہماری طاقت و صحت بڑھانے کے لئے صرف ہونے کے بجائے پیشاب کے ساتھ خارج ہو کر جسمانی تباہی کا باعث ہوتی ہے اس مرض میں بار بار پیشاب آتا ہے اور بار بار پیاس لگتی ہے ۔ کئی بار بدہضمی کی وجہ سے پیشاب کے ساتھ چونا Calcium آنے لگتا ہے ۔ ویرج (منی) کو بنانے چلانے اور سنبھالنے Oxalate والے اعضا کے غلط اور بے حد استعمال سے ہر پیشاب کے ساتھ ویرج ضائع ہونے لگتا ہے اسے دھات آنا ۔ جریان منی یا شکر میہہ کہتے ہیں ۔ ہاضمہ کی خرابی شہوانی بداعتدالی اور بہت دماغی محنت و تفکرات ، ان تین وجوہات کے یکجا

[1] صفحہ ۱۰۵ اور کلوم یا لبلبہ Panereas. کا ذکر پڑھیں اس عضو کی خرابی ذیابیطس کا باعث ہے ۔

ہونے سے اکثر اوقات فاسفیٹ Phosphates پیشاب کے ساتھ خارج ہونے لگتے ہیں۔ گوشت زیادہ کھانے سے خصوصاً اور زیادہ ثقیل خوراکیں کھانے سے عموماً جسم میں ایک قسم کا زہریلا تیزاب بننے لگ جاتا ہے جو بالآخر یورک ایسڈ Uric Acid کی شکل اختیار کرتا ہے اور پیشاب کے ساتھ خارج ہونے لگتا ہے۔ یہی گنٹھیا کا کارن بنتا ہے۔

ہاضمہ کی خرابی کی وجہ سے پیشاب میں جو نقص آجاتا ہے وہ اعضائے ہاضمہ کے تحت میں بیان کردہ ہدایات پر عمل کرنے سے دور ہو سکتا ہے۔ دھات یا جریان کا نقص دور کرنے کے لئے ہدایت نامہ خاوند میں کافی ہدایات دی گئی ہیں۔ جن تین وجوہات سے فاسفیٹ آنے لگتے ہیں اُن سے بچے رہنے دماغی سکون متذکرہ بالا ہدایات ہاضمہ پر عمل اور چند ماہ جماع سے قطعی پرہیز کرنے سے بخوبی آرام ہو جائے گا۔

ان سب میں ذیابیطس یا شکر جانا سب سے زیادہ محنت ہنر اور استقلال طلب کرتا ہے۔ یہ مرض معمولی غلطیوں اور معمولی وجوہات سے نہیں ہوتا۔ گوشت بہت گھی ماش کی دال گڑ کھانڈ کھوآ ربڑی اور مٹھائیوں کے زیادہ اور متواتر استعمال سے ہوتا ہے۔ جماع کی زیادتی اور ورزش کی کمی سے ہوتا ہے نیز جبکہ زیادہ دماغی کام کے ساتھ ساتھ کافی تفریح سیر اور دلچسپی کا سامان نہ کیا جائے تو اس کا ہو جانا عین اغلب ہے۔ جتنے وجوہات گنائے ہیں اُن کا تدارک کیا جائے اور متواتر دو تین سال تک بچاؤ کیا جائے تو کیا مجال کہ یہ مرض نہ چلا جائے۔ لیکن اگر ایک معاملہ میں بھی الغرضی لاپرواہی اور آرام طلبی کی گئی تو کیا مجال کہ مرض چلا جائے

چاہے لقمان حکیم۔ دھنونتری وید یا بڑے سے بڑا ایلوپیتھی ہومیوپیتھی کا ڈاکٹر بہترین
ادویات دیتا رہے۔ آپ کے اپنے تعاون کے بغیر مستقل فائدہ ہرگز نہیں ہو سکتا۔
اس طرح شروع کیجیے۔ چند روز بالکل فاقہ کریں صرف پانی پئیں۔ اس کے
بعد ایک ہفتہ محض سنگترے کے رس پر رہیں لیکن ۶۔۸ عدد سے زیادہ نہ ہوں
اگر یہ میسر نہ ہو تو محض دودھ یا چھاچھ یا گائے کے دہی میں سے کسی ایک پر رہیں
پھر تین ماہ کچی یا اُبلی ہوئی سبزیوں اور دودھ کا زیادہ استعمال کریں باجرہ چنے یا
مکی کی روٹی کا چھوٹا سا ٹکڑا لے سکتے ہیں۔ اس کے بعد ایک آملہ کا مربّہ اور
گیہوں کی روٹی کا ٹکڑا بڑھا سکتے ہیں۔ پھل بھی کوئی کھایا جا سکتا ہے لیکن
انگور، آم، کیلا اور دیگر زیادہ میٹھا س والا پھل نہیں کھانا چاہیے دودھ میں میٹھا نہ
ڈالا جائے پھیکا پینے کی عادت ڈالی جا سکتی ہے۔ چاہیں تو تھوڑی سیکرین ڈال
سکتے ہیں یا خالص شہد لیکن تھوڑی مقدار میں۔ سیر و ورزش اور بے فکری کا نسخہ
بھی ساتھ ہو۔ دوائیوں کے بغیر گذر کر سکتے ہیں تو بہتر ورنہ حسب حال تجویز کی جا
سکتی ہیں۔ اُن میں روزانہ ایک ماشہ شلاجیت[1] خاص الخاص کا استعمال بہترین ہے
زیادہ تو یہ مرض پرہیز سے جاتا ہے۔ مریض میں استقلال ہو۔ زندہ رہنے کی سچی
خواہش ہو اور زندہ رہنے کے لئے پھیکے اور آرام طلبی کی قربانی کا مادہ ہو۔

پیشاب اور صحت کے ضمن میں یہ بھی ایک خاص ہدایت ہے کہ حاجت ہونے
پر پیشاب کو کبھی نہیں روکنا چاہیے ورنہ گردہ، مثانہ، جگر اور دھات کی بیماریاں
ہو جاتی ہیں۔ پیشاب کی بیماریوں سے متعلق گردے کے مضمون میں صفحہ تا
پر کافی روشنی ڈالی گئی ہے۔

---

[1] ہم پنجا مرت شدھ شلاجیت آپ کو مہیا کر دیں گے یہ پرم شدھ سلاجیت ہے۔

زنانہ حیض اور صحت

حیض اور متعلقہ زنانہ امراض کے متعلق ہدایت نامۂ بیوی کے چالیس صفحوں میں مفصل ہدایات درج کی گئی ہیں۔

خاوند بیوی کی ملاقات اور صحت

خاوند بیوی کی ملاقات بھی قدرتی لوازمات میں سے ایک ہے۔ ویرج ہمارے جسم میں محض پیدائش اولاد کے واسطے ہے۔ جب مرد اور عورت کے آلاتِ تناسل آپس میں ملتے ہیں تو انکے سنجوگ سے ایک خاص قسم کا احساس ہوتا ہے اُس عمل میں مرد کا ویرج عورت کے اندر داخل ہو جاتا ہے۔ اگر مرد عورت دونوں صحت سے ہوں تب تو یہی عمل اولاد کا باعث ہوتا ہے۔ ورنہ کچھ نہیں ہوتا۔ دو گھڑی کا مَوجِ میلہ ہو گیا۔ اگر تو برہم چرج کی حفاظت کی جائے اور خاوند بیوی کی ملاقات بہت بہت عرصہ بعد ہو تو مرد عورت دونوں کی صحت، طاقت اور روشن دماغی کا باعث ہوتا ہے۔ مگر زیادتی کرنے والے بدقسمتوں کا ایک خاص رنگ ڈھنگ ہوتا ہے ایک خاص وضع قطع ہوتی ہے۔ پلپلے گال۔ اندر کو دھنسی ہوئی آنکھیں۔ پیلے رنگ۔ چہرے پر چھوٹتی ہوئی ہوائیاں کیلے کی سی انگلیاں۔ مجنوں کی سی پسلیاں چند قدم چل کر ہانپ جانے والے پھیپھڑے۔ دھڑک جانے والے دل۔ کانپ جانے والی ٹانگیں۔ دو صفحے پڑھ کر چکرا جانے والے دماغ اور پھرا جانے والی آنکھیں۔ بس کچھ پوچھو ہی نہ۔

ہدایت نامۂ خاوند میں اس کے متعلق مکمل لکھا گیا ہے۔ یہاں صرف اتنا لکھا جاتا ہے کہ باطریقہ اور باوقت ملاقات خوشی صحت اور طاقت بخشتی ہے اور اس کے خلاف کرنے سے تمام قسم کی کمزوریاں اور بیماریاں حملہ آور ہوتی ہیں۔ ہر خوبصورت عورت کو دیکھ کر جماع کی خواہش رکھنا گناہ ہے۔ اپنی عورت سے روزانہ یا ہفتہ دس روز میں ملاقات کرنا یا ہر دوسری چوتھی رات ملاقات کرنا یا بے وقت ملاقات کرنا صحت کے لئے سراسر نقصان دہ ہے اور جیسا کہ اوپر لکھا ہے یہی ہمارے نوجوانوں اور بوڑھوں کی تباہی کا باعث بن رہا ہے۔ اسی طرح عورتیں بھی سمجھ لیں۔

اڑھائی سال میں ایک بار ملاقات بہترین سمجھا گیا ہے۔ اُس سے درجہ بدرجہ کم وقفے ایک سال بعد۔ چھ ماہ بعد۔ تین ماہ بعد۔ مہینہ بعد۔ پندرھویں دن بعد ملاقات کی جا سکتی ہے (امر لاچاری ہفتہ دس روز میں ایک بار کی اجازت ہو سکتی ہے) مگر آخری دس لفظ ہماری قلم نے بہت بے دلی سے گھسیٹے) اس سے زیادہ جو اپنی جڑوں پہ آپ کلہاڑا مارے اُس کو بڑھاپا بیماری کمزوری اور موت کی بہت زیادہ دیر انتظار نہیں کرنی پڑتی۔ ہمارا یقین ہے کہ سال میں ایک بار بھول کرنے والے جوان بنے رہتے ہیں اور مہینے میں ایک بار بھول کرنے والے بڑھاپے اور کسی بیماری کا شکار نہیں ہوتے۔ ہر عورت چالیس برس کی ہو جانے پر اور ہر مرد پچاس برس کا ہو جانے پر بھول بالکل ہی چھوڑ دے:۔

حیض والی عورت اور حاملہ عورت کے ساتھ ہرگز بات نہیں کرنا چاہیئے۔ مناسب تو یہ ہے کہ قیامِ حمل کے روز سے بچے کے دودھ پینے تک خود بھی جُھٹی

کی جائے اور عورت کو بھی آرام کرنے دیا جائے پھر بڑھاپا نہیں ستائیگا طاقتیں اور قوتیں بھرپور رہیں گی ؟

کئی نوجوان غیر قدرتی طریقوں پر بہم ہاتھ حرج کو کھونے اور جوانی کا ستیاناس کرتے ہیں۔ وہ اپنے ہاتھ سے اپنی صحت اور عمر کی جڑ کاٹتے ہیں۔ ایسے غلط کار نوجوانوں کے واسطے محافظِ جوانی میں مفصل ہدایتیں دی ہیں ؛

ملاقات کے اصول۔ کن حالتوں میں ملاپ کیا جائے یا نہ کیا جائے کیسی عورت یا کیسا مرد ملاقات کے لائق ہے ملاقات کے لئے تیاری۔ قانونِ طب کے مطابق ملاقات کا درست طریق ملاقات سے پہلے اور پیچھے عمل کرنے لائق احتیاطیں اور استعمال کرنے کے لائق خوراکیں وغیرہ سب حال ہدایت نامۂ خاوند کے ایک بیان میں لکھ دیئے ہیں۔ ہدایت نامۂ خاوند کے دیگر بیان شادی شدہ زندگی کے دیگر پہلوؤں پر روشنی ڈالتے ہیں اور دیگر سینکڑوں امور کے متعلق رہنمائی کرتے ہیں ؛

ورزش اور صحت

ورزش سے جسم ہلکا پھلکا۔ تندرست اور مضبوط بنتا ہے۔ ہاضمہ خوب بڑھتا ہے اور کوئی بیماری آسانی سے حملہ نہیں کر سکتی۔ ورزش کھانے پینے کی بدپرہیزی کا اثر نہیں ہونے دیتی۔ بڑھاپا بہت دیر پیچھے آتا ہے۔ جس شخص نے ورزش سے اپنا جسم مضبوط بنا لیا ہے وہ ہر قسم کی مصیبت کا اچھی طرح مقابلہ کر سکتا ہے۔ غریبی اور مصیبت میں بھی کوئی اس سے آنکھ ملانے کی جرأت نہیں کر سکتا۔ دشمن ڈرتے ہیں۔ اوّل تو کوئی ایسے شخص سے دشمنی پالنے کا خیال

ہی نہیں کر سکتا۔

ورزش اور محنت ہماری زندگی کے لیئے اتنے ہی ضروری ہیں جتنے کہ کھانا اور پینا۔ انگریزی میں کہتے ہیں۔

Activity is law of heaith(without it decay beGI68

یعنی حرکت میں ہی صحت۔ طاقت اور برکت ہے صحت کا قانون کیا ہے؟ حرکت محنت مشقت۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ محنت اور ورزش کے بغیر صحت گرنے لگ جاتی ہے۔ جسم پر چربی اور گوشت کی نمائش دیکھ کر ہم کسی کو تندرست نہیں کہہ سکتے۔ طاقت اور چیز ہے۔ موٹاپا اور چیز۔

بغیر ورزش کے جسم کا کوئی بھی عضو صحیح طور پر تندرست نہیں ہو سکتا۔ چھوٹے بچے جن کو ورزش کا کچھ شعور نہیں۔ اُن کی ورزش کا قدرت خود انتظام کرتی ہے۔ کیا آپ نے کبھی نہیں دیکھا کہ ڈیڑھ سال کی عمر تک بچے دن میں دو تین بار اپنے بچھونے پر پڑے پڑے ہی ایسے زور سے بازو اور ٹانگیں مارتے ہیں کہ ہمیں ڈر ہوتا ہے کہ کہیں اُن کے بازو نہ نکل جائیں کہیں فرش پر زور زور سے مارنے سے اُن کی ایڑیاں نہ دکھ جائیں۔ کئی بار ہم چاہتے ہیں کہ اب یہ بچہ اس ورزش کو ختم کر دے "ہائے کتنا تھک گیا ہو گا" لیکن بچے کی صحت کی ترقی کے لئے یہ قدرتی قدرت نہایت ضروری سمجھتی ہے۔

اگر ورزش نہ کی جائے تو نہ پیٹ اچھی طرح خالی ہوتا ہے نہ صادق اشتہا (سچی بھوک) لگتی ہے۔ نہ خون کا دورہ خاصہ تیز ہوتا ہے۔ نہ پسینہ کھل کر آتا ہے

نہ جگر اور گردے اپنا کام تیزی سے کرتے ہیں۔ انہیں باتوں پر تو صحت اور طاقت کی ترقی کا انحصار ہے۔ یہ ڈھیلے تو صحت ڈھیلی "پوستی نے پیا پوست۔ نو دِن میں چلا اڑھائی کوس"۔ ہم پوستی کی بہادری پر ہنس دیں گے لیکن خود کبھی نہیں سوچتے کہ ہم پوستی نہ ہوتے ہوئے بھی ورزش اور محنت سے اس قدر کتراتے ہیں کہ اگر حساب لگایا جائے کہ لڑکپن سے جب سے ہم نے ورزش کے فوائد پڑھے اور سُنے ہیں تب سے آج کی عمر تک کے سب دِن شمار کریں تو جتنے دن ہم نے ورزش کی اس کی اوسط نو دِن میں اڑھائی کوس سے بھی کم پڑتی ہے۔ اداب عرض! حقائق سے آپ کو پوستی ثابت کر دیا یا نہیں؟ اب بھی کچھ نہیں بگڑا۔ اب بھی آدمی بن سکتے ہیں۔ گستاخی معاف!

ہاں تو اب یہ سمجھانا ضروری ہے کہ ورزش ہماری صحت اور طاقت کے اضافہ کا باعث کس طرح ہوتی ہے۔ جب ہم کوئی بھی ورزش یا محنت کا کام کرتے ہیں تو ہمارے پٹھوں اور نسوں میں حرکت پیدا ہوتی ہے۔ ہمارے جسم کے تمام اعضا ایک دوسرے کے ساتھ وابستہ ہیں۔ جس عضو کی ورزش کی جاتی ہے اُس پر سب سے زیادہ اثر پڑتا ہے لیکن باقی اعضا پر بھی خاصہ اثر پڑتا ہے۔ پھیپھڑے زور زور سے اور جلدی جلدی سانس لینے لگتے ہیں۔ دِل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے۔ خون کی گردش بہت تیز ہو جاتی ہے۔ جگر اور گردے بھی چُست ہو جاتے ہیں۔ ورزش سے کئی قسم کے جمے ہوئے میل اور پُرانی گلی ہڑی سیلیں (Cells) اپنی جگہ سے چھوٹ چھوٹ کر رس اور خون کی ندی میں مِل مِل کر پیشاب کے ذریعے پاخانہ کے ذریعے پسینے کے ذریعے یا باہر نکلنے والے سانس

کے ذریعے جسم سے خارج ہونے لگتے ہیں۔ اس طرح ایک تو زہریلے موادوں نے ہمارے جسم کو چھوڑ دیا۔ دوسرے ہمارے اندر جو کچا ایندھن موجود تھا ورزش نے اُسے ہضم کر دیا۔ تب بھوک پیدا ہوتی ہے۔ ورزش کے بعد جو کھانا کھایا جاتا ہے وہ بہتر طور پر ہضم ہوتا ہے جسم کی مشین زیادہ صاف ہو چکی ہے اس واسطے وہ تھوڑی خوراک سے زیادہ خون پیدا کرتی ہے اس طرح صحت وطاقت میں اضافہ ہوتا ہے لیکن ایک اہم بات ابھی بتانا باقی ہے۔ ورزش سے جو تھکان پیدا ہوئی ہے اور ورزش میں جو طاقت خرچ ہوئی ہے نیز جو پُرانی اور بوسیدہ سیلیں ٹوٹ گئی ہیں وہ سب کمی کب پُوری ہوتی ہے؟ وہ کمی پُوری ہوتی ہے نیند اور آرام کے وقت۔ ورزش کے بعد آرام نہ کیا جائے اور وقت پر پُوری نیند نہ لی جائے تو وہ کمی پُوری نہیں ہو سکتی جب محنتی اور ورزشی آدمی کو آرام اور نیند میسر نہیں اس کی صحت وطاقت بجائے بڑھنے کے کم ہونے لگتی ہے صحت کی سائنس اور علم کی رُو سے یہ کہنا اصولاً غلط ہے کہ "ورزش سے صحت و طاقت بڑھتی ہے" دُرست فقرہ یہ ہے کہ "صحت کے لئے ایک تو ورزش لازمی ہے دُوسرے ورزش کے بعد آرام لازمی ہے تیسرے رات کو باوقت گاڑھی نیند لازمی ہے"۔

(پرانایام لمبے اور گہرے سانس کی ورزش کا ذکر اس بیان کے پہلے عنوان "ہوا اور صحت" میں آچکا ہے)۔

اکتوبر سے مارچ تک اچھا تھکا دینے والی ورزش کے خاص دن ہیں یا مئی جُون جولائی اگست میں ہلکی اور سُورج نکلنے سے پہلے ورزش کر لینا چاہیئے۔

اپریل اور ستمبر میں درمیانہ ورزش کریں۔ ورزش نہ اتنی زیادہ کی جائے کہ فلاگھنٹہ تک ہلنے کی بھی ہوش نہ رہے اور نہ اتنی کم کہ پسینہ تک نہ آئے ۔

پیٹ کی بیماریوں میں بینڈنگ اکسرسائز یعنی جھکنے والی ورزش کریں اس طرح پر کہ کوئی بھاری لکڑی لوہا یا اینٹ ہاتھ سے پکڑ کر سامنے دائیں اور بائیں جھکیں اور پھر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ کھیل اور ورزش کا سامان بیچنے والوں کے پاس سے اس مطلب کے لئے لوہے کے ڈمبل (Dumb ells) مل جاتے ہیں ۔

دماغ کی بیماریوں میں اوس پڑی ہوئی شبنم پر ننگے پیر دوڑیں۔ دیرینہ دماغ کی بیماریوں میں دوڑ کے علاوہ شیرش آسن کریں یعنی کسی دیوار یا درخت کا سہارا لے کر یا بغیر سہارا کے سر نیچے اور پیر اوپر کر کے کھڑے ہو جاویں۔ سر کے نیچے تکیہ وغیرہ رکھ سکتے ہیں۔ ۲ منٹ سے لے کر ۵ منٹ تک آہستہ آہستہ عادت بڑھائیں ۔

ورزش کئی طرح سے کی جاتی ہے۔ چند ایک عام فہم اور اچھی ورزشوں کے نام لکھے جاتے ہیں۔ حتے الوسع ان میں سے کوئی نہ کوئی ورزش روزانہ اور بلاناغہ کرنا چاہیئے۔ بوڑھے کمزور بیمار سیر پر ہی اکتفا کریں ۔

(۱) کشتی
(۲) سورج نمسکار اور یوگ کے آسن
(۳) کشتی چلانا۔ تیرنا
(۴) گھوڑے کی سواری
(۵) گتکہ۔ لاٹھی
(۶) دوڑ اور ڈنڈ
(۷) فٹ بال۔ ہاکی۔ رگبی
(۸) جمناسٹک

ہدایت نامہ صحت میں تصویر دی گئی ۔ Bending Exercise

(۹) کبڈی (۱۰) سپرنگ کی ورزش

(۱۱) ٹینس۔ بیڈمنٹن Spring chest Expander.

(۱۲) مگدر ڈمبل

عورتوں کے واسطے بہترین ورزش چکی پیسنا ہے۔ ورنہ گھر کا کام کاج خوب محنت سے کیا کریں۔ عورتوں کی جسمانی بناوٹ اور خصوصاً پوشیدہ اعضائے تناسل سخت ورزش برداشت کرنے کے قابل نہیں جس کے برابر برابر ہی مفید ورزش ولایت میں سمندر اور دریاؤں کے کنارے رہنے والی میمیں تیرنے اور کشتی چلانے کی صورت میں کر لیتی ہیں ◆

بخار۔ دمہ۔ کھانسی۔ گرمی۔ سوزاک۔ آتشک۔ خونی بواسیر۔ نکسیر اور دل کی کسی بھی بیماری میں ورزش منع ہے۔ باقی بیماریوں میں اپنے معالج کے مشورہ سے ہلکی ورزش کریں۔ بیماری سے اُٹھنے کے بعد کھانا کھانے کے بعد جماع کے بعد اور غم و غصہ کی حالت میں ورزش نہیں کرنا چاہیئے۔ عام حالات میں صحت کو قائم رکھنے کے واسطے ہر مرد عورت بچہ۔ جوان اور بوڑھے کو ورزش روزانہ کرنا چاہیئے۔ سخت ورزش کے فوراً بعد نہیں نہانا چاہیئے ◆

مالش اور صحت

تمام جسم پر ہفتے اوسع ہر روز تیل کی مالش کرنا چاہیئے۔ اس سے جسم میں مضبوطی اور لچک حاصل ہوتی ہے۔ کان اور ناک میں۔ سر اور ناف پر۔ ہاتھ اور پاؤں کے تلووں پر تو تیل کا استعمال بلاناغہ ہونا چاہیئے۔ خالص سرسوں کا تیل

جس میں دھنیا۔ چنبیلی وغیرہ خوشبودار اور تراوت بخش چیزیں تیل نکالتے وقت سا
ملا دی گئی ہوں تو بہت عمدہ بات ہے ورنہ سادہ کچی گھانی کا تیل بالکل کافی ہے
مالش حتے الوسع تمام جسم پر کرنا چاہیئے۔ بالوں کے مخالف رخ مالش کریں تو تیل
بالوں کی جڑوں کے اندر گھس کر تمام جسم کو تراوت بخشتا ہے۔ حتی الوسع اپنے
شہر کے کسی کولہو سے سامنے سرسوں ڈلوا کر اور سامنے نکلتا ہوا تیل خریدیں۔
پھر تو ناک کو خالص تیل کی خوشبو کی پہچان ہو جائیگی اور کبھی غلطی کا احتمال نہ ہوگا۔

مالش کرنے سے خشکی دور ہوتی ہے۔ اخلاط درست رہتے ہیں۔ تھکان
دور ہوتی ہے۔ طاقت حاصل ہوتی ہے۔ نیند اچھی آتی ہے۔ جسم خوبصورت بنتا
ہے۔ سر میں ملا ہوا تیل دماغ اور آنکھوں کو طاقت بخشتا ہے۔ بالوں کو بڑھاتا
ہے پاؤں اور ہاتھ کے تلووں پر ملا ہوا تیل نظر کو تیز کرتا ہے۔ زور بڑھاتا ہے
نیند لاتا ہے۔ نئے بخار میں نیز کھانسی دمہ اور قے کے بیمار کو مالش کرنا منع ہے۔
دن کو مالش کرنے کے فوراً بعد نہیں نہانا چاہیئے آدھ گھنٹہ کا وقفہ ضرور ہو جائے
ایسا بھی کر سکتے ہیں کہ رات کو مالش کر کے اگر سویرے نہا لیا جائے۔ یہ ضروری ہے کہ
مالش سے کم از کم دو گھنٹے بیشتر کھانا کھا لیا گیا ہو یا گھنٹہ بھر بعد کھائیں۔ گائے کے
گھی یا بادام روغن کی مالش بھی کی جا سکتی ہے۔ یہ بہت طاقت بخش ہے +

سوکھی مالش یعنی بغیر تیل وغیرہ کے تمام جسم پر دونوں ہاتھوں سے
خوب اچھی طرح صبح اٹھتے ہی مالش کر لینا ولایت میں بہت مقبول ہو رہا ہے
یہ خاصی طاقت بخش ہے اور ساتھ ساتھ آسان بھی۔ رات کو سوتے وقت بھی
کر سکتے ہیں +

٭ بلغم۔ سودا۔ صفرا۔ دم = ارکف وات پت رکت بلغم بادی گرمی خون۔ یہ خلطیں کہلاتے ہیں۔

نہانا اور صحت

نہانا بھی صحت کے واسطے بہت ضروری ہے۔ جن لوگوں کو روزانہ نہانے کی عادت ہے۔ وہ سمجھ سکتے ہیں کہ کس طرح نہانے سے جسم میں چستی، اُمنگ، صفائی محنت کرنے کی ہمت۔ فرحت و راحت حاصل ہوتے ہیں۔ نہانے کے بعد خُون کا دورہ تیز ہو جاتا ہے۔ ٹھنڈے پانی سے نہانا ایک وقت میں اتنی طاقت بخشتا ہے جتنا کہ ایک دُودھ کا گلاس۔

بادی بلغمی طبیعت والے ایسے پانی سے نہائیں جس کا درجۂ حرارت اُن کے اپنے جسم کے برابر ہو یعنی جو انگلی ڈالنے سے نہ ٹھنڈا معلوم ہو نہ گرم۔ گرمی کی طبیعت والے خصوصاً اور عام حالات میں سب خاص و عام ٹھنڈے پانی سے نہائیں نہانے سے ہاضمہ تیز ہوتا ہے۔ ایک مثل مشہور ہے "ہوا اشنان۔ لاؤ پکوان" یعنی نہانے کے بعد بھوک خُوب لگتی ہے۔ جسم کی خارش میل پسینہ سُستی۔ پیاس۔ تھکان۔ گرمی نہانے سے دُور ہوتے ہیں۔ خیالات اچھے ہو جاتے ہیں۔ دماغ کو بعید ترادت پہنچتی ہے بلکہ اس سے بھی بڑھ کر ایک معرکے کی بات نہانے کے متعلق کہی جا سکتی ہے کہ اگر باقاعدہ غسل کیا جائے اور جسم کو خُوب صاف رکھا جائے تو پچاس فی صدی بیماریوں سے انسان بچ جائے۔ خُوب ٹھنڈے پانی سے روزانہ آنکھوں پر چھینٹے مارنا آنکھوں کی روشنی بڑھاتا ہے اور آنکھوں کی کوئی بیماری نہیں ہونے دیتا۔ ہندوؤں کے شاستروں میں اس بات پر زور دیا ہے کہ جب جب پیشاب اور پاخانے جائیں مُنہ ہاتھ اور پیر دھوئیں اور آنکھوں پر چھینٹے ماریں۔ اسے دھرم یعنی

فرض قرار دیا ہے۔ اس فرض کی پابندی سے اِن اعضاء کی ترو تازگی میں کیا شک ہو سکتا ہے۔ ہمارے بزرگوں کا ایک ایک حکم سونے کے اکھشروں میں لکھنے لائق ہے ؀

گرم پانی سر اور آنکھوں پر نہیں ڈالنا چاہیئے۔ سر اور جسم کو دودھی۔ آملہ کے پانی یا ملتانی مٹی (رگا پنی) سے ہفتہ میں کم از کم ایک بار ضرور دھونا چاہیئے۔ زیادہ میل کی صورت میں صابون کا استعمال کرنا چاہیئے لیکن صابون کا زیادہ استعمال نقصان دہ ہے یہ ہمارے جسم کے مساموں کو خشک اور تنگ کرتا ہے۔ روزانہ محض سادہ پانی سے نہانا چاہیئے اور نہا کر خوب اچھی طرح خشک اور کھردرے کپڑے سے جسم کو رگڑنا چاہیئے۔ نہانے سے تھوڑا وقت پہلے سرسوں کے تیل کی مالش ہے تو ضروری اور مفید جس حد تک نبھ سکے اچھا ہے ؀

بخار۔ دست۔ جلاب۔ دردِ شکم۔ اپھارہ۔ زکام۔ بلغمی کھانسی۔ دمہ۔ لقوہ فالج۔ گنٹھیا۔ کمر درد۔ نمونیہ وغیرہ بادی بلغمی بیماریوں میں اور حیض کے پہلے دوسرے اور تیسرے روز نہانا منع ہے۔ روٹی کھانے کے تین گھنٹے بعد تک اور ورزش کے فوراً بعد نہانا اچھا نہیں۔ جو بوڑھی اور کمزور ہندو عورتیں اپنے عقیدہ کی وجہ سے بہت تڑکے دریا پر جا کر ٹھنڈے پانی سے بہت دیر تک تمام کاتک کا مہینہ نہاتی رہتی ہیں۔ ان کی بڑی تعداد دردنزلہ بخار وغیرہ میں گرفتار ہو جاتی ہے۔ کہتے ہیں "سر پر ہے تو اسنان کر۔ جیب میں ہے تو دان کر" ؀

جس طرح خوراک کی کمی اور بیشی ہماری صحت پر بڑا اثر رکھتی ہے نیز جس طرح کمزور علیل بیماروں کے لئے ایک طرح کی خوراک۔ طاقتوروں کے لئے دوسری

طرح کی خوراک۔ اسی طرح نہانے کے متعلق بھی کہا جا سکتا ہے لیکن اس بات کو لوگ بالکل نہیں سمجھ پائے ہیں۔ عام حالات میں ٹھنڈے پانی سے نہانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے لیکن اگر کبھی کسی کو نقصان ہوا تو یار لوگوں نے سب کے لئے فتوے دے دیا کہ ٹھنڈے پانی سے نہانا بُرا ہے۔ اصلیت کی تہ تک کسی نے پہنچنے کی کوشش نہیں کی۔ عام حالات میں ٹھنڈے پانی سے نہانے کے بعد جسم میں ایک دلخوش کن گرمی کا احساس ہونے لگتا ہے یہ اس کے فائدہ کی بڑی علامت ہے۔ اگر نہانے کے بعد سردی لگتی ہے۔ دانت بجتے ہیں یا جسم کانپتا ہے یا اور طرح کی بے آرامی سی معلوم ہوتی ہے تو اس کا یہ مطلب ہے کہ آپ کو ٹھنڈے پانی کا غسل ٹھیک نہیں بیٹھا۔ اس سردی لگنے کی وجہ زیادہ تر تو یہی ہوتی ہے کہ شاید ضرورت سے زیادہ دیر نہایا گیا۔ پانچ دس منٹ سے زیادہ دیر ٹھنڈے پانی میں رہنا معمولی صحت والے آدمی کے لئے اچھا نہیں اور اس سے زیادہ دیر ٹھنڈے پانی میں رہنے کی ضرورت ہی نہیں۔ البتہ مضبوط ورزشی آدمی زیادہ دیر بھی ٹھنڈے پانی میں رہیں تو بھی پانی سے نکلتے ہی ان کو متذکرہ بالا دلخوش کن گرمی اسی محسوس ہونے لگتی ہے۔ ان کے لئے وہ غسل صحت اور طاقت کا باعث ہوا۔ امریکہ اور انگلینڈ کے لوگ نہانے کا زیادہ سے زیادہ فائدہ اُٹھانے کیلئے جو طریق اختیار کرتے ہیں وہ بہت عمدہ ہے اور آسان بھی ہے۔ وہ نہانے سے دس منٹ پہلے خالی ہاتھوں سے سارے جسم کی خوب اچھی طرح مالش کرتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایک تو جسم کے اوپر کی تہ میں خون کا دورہ ہو کر صحت و طاقت کا باعث ہوتا ہے دوسرے جسم میں اعتدال کے ساتھ گرمی سی محسوس

ہونے لگتی ہے۔ اُس وقت ٹھنڈا پانی اتنا لطف دیتا ہے کہ کیا عرض کیا جائے۔
جن کی صحت کسی حالت میں بھی ٹھنڈا پانی برداشت نہ کرے اُنہیں بغیر
کسی پس وپیش کے ٹھنڈے پانی سے نہانا بند کر دینا چاہیئے۔ وہ ایسے پانی سے
نہائیں جس کا درجۂ حرارت اُن کے جسم کے برابر ہو۔ گرم پانی تو صرف کسی قسم کی
سُوجن یا دردوں کی حالت میں ہی مُفید ہو سکتا ہے۔ جو لوگ اکثر گرم پانی سے
نہاتے ہیں اُن کا چہرا پیلا اور بوسیدہ سا نظر آنے لگتا ہے۔ بیماری کی حالت میں یا صحت
میں ہی صفائی کے خیال سے کبھی کبھی معمُولی گرم پانی سے نہایا جا سکتا ہے غرضیکہ نہانا
ایک فرض ٹالنے کیلئے نہ ہو بلکہ صحت و راحت کیلئے ہو اور سوچ سمجھ کر ہو۔

خوشدلی اور صحت

خیالات کا اثر صحت پر بڑا ہوتا ہے۔ اگر کسی شخص کو یکے بعد دیگرے چار
پانچ آدمی کہہ دیں کہ "تم کمزور ہو گئے ہو۔ کیا بیمار تھے؟" "کیا کوئی مر گیا ہے؟ یا
گھاٹا پڑ گیا ہے جو فکر میں پیلے پڑ گئے ہو؟" "کیا آج کل کھانے کو کچھ نہیں ملتا کہ
تمہارے جسم میں خُون کی بُوند بھی نظر نہیں آتی" وغیرہ وغیرہ۔ ایسی باتیں سُن سُن کر
ضرور اُس شخص کو اپنی صحت کا فکر لگ جائیگا اور وہ اِس غم میں کمزور ہو جائیگا
اسی طرح اگر کسی آدمی کو بار بار سُننے کا موقع ملے کہ تمہاری صحت خُوب اچھی ہو
رہی ہے تو وُہ خوشی کی وجہ سے بڑھنے لگیگا۔

کسی اچانک صدمہ کی وجہ سے کئی لوگوں کے بال سفید ہوتے دیکھے گئے
ہیں۔ کئی صدمہ برداشت نہ کر کے ہارٹ فیل (دل کی یک لخت حرکت بند ہونے)

کا شکار ہو چکے ہیں۔ فکر کی وجہ سے دست تو بہتوں کو لگ جاتے ہیں۔ اگر غم صحت کا اتنا نقصان کر سکتا ہے تو خوشی کس قدر صحت کا باعث ہو سکتی ہے اس کا اندازہ لگانا چنداں مشکل نہیں۔ ہمارا جسم بے شمار زندہ سیلوں (Cells.) کا مجموعہ ہے ہمارے دل اور دماغ کے ہر اچھے بُرے احساس و جذبہ کا اُن پر اثر پڑتا ہے۔ یہ بات ثابت کرنے کے لئے بہت دُور نہیں جانا پڑیگا غصے کی وجہ سے انسان کا تمام جسم گرم ہو جاتا ہے اور کانپنے لگتا ہے خطرے کی خبر پاتے ہی تمام جسم کے بال کھڑے ہو جاتے ہیں اور دل دھڑکنے لگتا ہے۔ دل جب خوش ہوتا ہے تو تمام چہرہ پھول کی مانند کھلا ہوا نظر آتا ہے۔ آنکھیں ہنستی ہوئی نظر آتی ہیں۔ جو لڑکا امتحان میں پاس ہونے کی خوشخبری دینے کے لئے گھر کی طرف دوڑتا ہے اس کا جسم خوشی کے مارے اُس سے بھی آگے نکل جانے کی کرتا ہے لیکن جو فیل ہو جاتا ہے اس کا ایک ایک ذرہ من بھر کا ہو جاتا ہے۔ اس واسطے غم و فکر کا شکار ہونے سے بچیں۔ یہ بات کہ جب کوئی مصیبت آپڑے تو غم و فکر خود ہی دل کو گھیر لیتے ہیں انسان کا کچھ بس نہیں ہوتا" کوئی بہت وزن نہیں رکھتی۔ جب تک ایک سچا واقعہ نہ سناؤں آپ کو اپنے ساتھ متفق کرنا مجھے ذرا مشکل نظر آرہا ہے سنہ ۱۹۲۶ء کی بات ہے میں ایک ٹانگے پر سوار تھا جس کے کوچوان کا نام تھا غلام محمد۔ پتلا جسم خشک اور بے رونق چہرہ۔ رستے میں اُسے گھوڑے کو پانی پلانے کی ضرورت ہوئی جس حوض پر وہ کھڑا ہوا وہیں اُس کا ایک پڑوسی کوچوان نور محمد بھی آگیا۔ موٹا تازہ ہشاش بشاش۔ اُن میں جو بات چیت ہوئی وہ میرے لئے ایک عالم باعمل بزرگ کے اُپدیش اور وعظ سے کم ثابت نہیں ہوئی۔ ناظرین کی تفریح طبع

کے لئے اُسے ذیل میں درج کرتا ہوں :-

غلام محمد:- سلام علیکم! کہو کیا کمایا؟ نظر تو بڑے خوش خوش آتے ہو۔

نُور محمد:- علیکم سلام! تم نے کیا کمایا؟ میں نے تو آج کچھ نہیں کمایا (مسکرا کر) اللہ ہی اللہ۔

غلام محمد:- کچھ نہیں کمایا تو دانت کیوں نکالتے ہو؟ یہ بھی کوئی ہنسنے کے دن ہیں؟ قسم ہے پاک پروردگار کی۔ اس وقت تک کبھی دس دس روپے جیب میں ڈال لیا کرتے تھے وہ بھی دن تھے مگر اب تو زمانہ ہی بُرا آگیا ہے آج صبح سے ٹخ ٹخ کرتے کل دو روپے کمائے ہیں۔

نُور محمد:- پھر روتے کیوں ہو۔ میاں! شکر کرو اللہ تعالےٰ کا۔

غلام محمد:- تم لوگوں کے ایسی شکر نے اللہ تعالےٰ کا مزاج بگاڑ دیا ہے۔ چار پیسے کمائے نہیں اوپر سے ہنستے ہو۔ تم لوگوں کی آنکھ میں حیا نہیں۔ انسان کو ہنسنے کے موقعہ پر ہنسنا چاہیئے نہ کہ ایسے وقت جبکہ جیب خالی ہو۔ گھوڑا کھولنے کا وقت آگیا ہو۔ ایمان کی قسم! میں تو مر جاؤں لیکن خالی ہاتھ کبھی گھر نہ جاؤں ۔

نُور محمد:- اچھا ایک بات بتا غلام محمد۔ تم سے ہم مانگوں تو دو گے یا نہیں؟

غلام محمد:- لاحول ولا۔ کیا تم سے کبھی عذر کر سکتا ہوں؟

نُور محمد:- اچھا تو سُن۔ تو بھی نانبائی کی دکان سے ۴ کا روٹی شوربہ کھا کر سو جائیگا میں بھی ۴ کی روٹی شوربہ کھا کر سو جاؤنگا۔ گھوڑے کا گھاس کل کا خریدا تیرا بھی بہت پڑا ہے میرا بھی بہت پڑا ہے۔ کل صبح تو کل بر خدا! نئے سُورج

نئی اُمیدیں کسی دن تھوڑا کما لیا کسی دن بہت۔ اس میں فکر کرنے کی کیا بات ہے؟ اپنی طرف سے پُوری کوشش کی ہے۔ ساری سڑکوں پر گھومتا ہوں۔ اب ایک تو ویسے تھک گیا ہوں اس پر خواہ مخواہ غم لے بیٹھوں اپنا خون سکھاؤں۔ خدا الگ ناراض ہوگا۔ کہیگا یہ بڑا ناشکرا ہے۔ اپنا گھوڑا ہے اپنا ٹانگہ ہے۔ ابھی کل ہی بچوں کو بیس روپے کا منی آرڈر کرایا ہے۔ کیا ہوا ایک دن ایسا آگیا۔ فاقہ بھی آ جاتا ہے۔ بیماری بھی آجاتی ہے۔ گرمی سے گھوڑا ہی سڑک پر چت ہو جاتا ہے۔ ابھی تو خدا کا فضل ہے۔ سو بھیا! میری روٹی ہے ہو تی۔ (مسکرا کر) تو بھی اپنے آنسو پونچھ دے لا ہم۔

غلام محمد:۔ یہ لو اٹھنی۔ میرے پاس ٹوٹا پیسہ نہیں۔ اچھا چلتا ہوں اور سلام کرتا ہوں بابا! تمہارا تو باوا آدم ہی نرالا ہے۔ اپنے یہاں جیب میں پڑے دو روپوں کی جان کو روتے روتے پاؤ بھر خون سوکھ گیا ہے اور تمہارا یہ حال کہ تمہاری روٹی ہے ہوتی۔ تمہاری ہنستی ہے خالی جیب؛

نور محمد ہنستا ہنستا گھوڑا بڑھاتا ہوا اور ایک زور دار قہقہہ مارتا ہوا کہنے لگا "سن لو میاں! دم ہی دم۔ نہ فکر نہ غم۔ کمائیگی دنیا اور کھائیں گے ہم"

نور محمد جو پڑھا نہ لکھا منی آرڈر کو منے ڈر کہتا ہے۔ ہم لکھے پڑھے لوگوں کی نسبت کتنا سمجھدار۔ کتنا بردبار۔ کتنا حوصلے والا اور دل کو غم و فکر سے بچا کر رکھنے والا نکلا۔ میں دوسروں کو ہدائتیں دیتا ہوں۔ یہ شخص مجھے ہی ہدایت دے گیا۔ اس روز کے بعد میں نے فکر و غم سے نجات حاصل کر لی۔ میری صحت میں روز بروز اضافہ ہونے لگا۔ کچھ عرصہ بعد ڈی۔ اے۔ وی کالج لاہور کے پرنسپل صاحب

بزرگوار لالہ سائیں داس صاحب ایم اے نے مجھ سے کہا "ہرنام داس! کیا کھاتے ہو؟ تمہاری صحت میں کمال کی ترقی دیکھ رہا ہوں۔ کچھ مجھے بھی بتاؤ۔" میں نے مندرجہ بالا واقعہ عرض کر سنایا ؎

صحت بڑھانے کے خواہشمند اپنے خیالات کو غم و فکر سے آزاد رکھیں اور یہ اپنے ہاتھ میں ہے۔ ایک شخص دو روپے کماتا ہے وہ روتا ہے۔ دوسرا شخص خالی جیب ہے وہ ہنستا ہے۔ آخر یہ دل کی تربیت اور ٹریننگ (Training.) پر ہی سب کچھ منحصر ہے۔ آپ بھی اپنے دل کو ہر حال میں خوش و خرم رہنے کی تربیت دیں ؎

دل وہ دے تو اس مزاج کا پروردگار دے
جو رنج کی گھڑی بھی خوشی میں گذار دے

بیماریوں کے علاج میں خیالات کو بڑی طاقت حاصل ہے۔ بیمار کو راضی اور راضی کو بیمار کرنا ان کا ادنےٰ کام ہے۔ دریائے سندھ میں ہم پانچ آدمی مشکوں پر تیرتے ہوئے پانچ میل نیچے کے گاؤں کو جا رہے تھے۔ ابھی ہماری منزلِ مقصود دور تھی کہ میرے پیٹ میں سخت درد شروع ہوا۔ جی خراب ہونے لگ گیا۔ میں کنارے کی طرف جانے لگا کیونکہ درد ناقابلِ برداشت ہو گیا تھا۔ اچانک ایک شخص نے کہہ دیا "بس پہنچ گئے۔ وہ ہماری جگہ کا پیپل دکھائی دیتا ہے۔" میں نے مڑ کر دیکھا تو سچ مچ وہ درخت نظر آتا تھا اس پر مجھے اتنی خوشی حاصل ہوئی کہ ایک لمحہ میں معلوم نہیں میرا درد کہاں چلا گیا۔ پس چاہیئے کہ ہم ہر وقت خوش رہیں۔ خوشی ہمارے جسم میں صحت اور چہرے پہ رونق بخشے گی۔ بیماری کو ہم سے دور رکھے گی ؎

ہدایت نامہ صحت

علاج بذریعہ اندرونی صفائی

کھانے پینے۔ جماع کرنے۔ محنت کرنے۔ جاگنے سونے یا ضیافتیں اڑانے میں کسی قسم کی بدپرہیزیوں کی وجہ سے جسم میں کئی قسم کے میل پیدا ہو جاتے ہیں اُسی کا نام بیماری ہے۔ یہ میل دُور ہونے سے ہی تندرستی حاصل ہوتی ہے۔ اس میل کو دُور کرنے کے لئے عام طور پر پانچ طریقے برتے جاتے ہیں۔ فاقہ۔ جلاب۔ پسینہ انیما اور خون نکلوانا۔ حسب ضرورت مندرجہ بالا میں سے ایک یا زیادہ پر عمل کرنے سے جسم کی صفائی کی جا سکتی ہے۔ اب ایک ایک کا حال ذیل میں لکھا جاتا ہے ۰

فاقہ

فاقہ اندر کی صفائی کا آسان ترین ذریعہ ہے۔ جلاب۔ قے۔ پسینہ۔ انیما اور

خون نکلوانا جسم کے اندر سے مَیل باہر نکال لیتے ہیں مگر فاقہ ان سے مختلف ہے۔ فاقہ کا مطلب یہ ہے کہ حسبِ ضرورت اور حسب طاقت دو چار دن تک مریض کو کھانے کو کچھ نہ دینا تاکہ ہاضمہ کی آگ اندر کے اُس تمام مواد کو جلا ڈالے جو بیماری کا باعث ہو رہا ہے • بجائے اس کے کہ ہم پیٹ کو ہر وقت بھرتے رہیں اور ہاضمہ بڑھانے کے لئے چُورن اور دوائیاں کھاتے رہیں۔ بہتر ہے کہ معدہ کو کبھی تھوڑا آرام دیا کریں تاکہ اُس میں پھر سے طاقت آجائے جس طرح ہمارے بازو ٹانگیں اور دماغ تھک جاتے ہیں تو آرام طلب کرتے ہیں اور آرام پانے کے بعد بہت اچھا کام کرتے ہیں۔ اسی طرح اعضائے ہاضمہ بھی آرام کے مستحق ہیں آرام پانے کے بعد اُن کے فعل میں تیزی اور خوبی کا اضافہ ہوتا ہے •

جس طرح زیادہ یا گیلا ایندھن پڑ جانے سے آگ بجھ جاتی ہے۔ اُسی طرح بار بار کھانے سے۔ بہت بہت کھانے سے۔ بھاری اور ثقیل غذا کھانے سے نیز غلط قسم کی خوراک کھانے سے ہاضمہ بھی بگڑ جاتا ہے مناسب ہے کہ صحت والے شخص ہر ساتویں دن ایک وقت روٹی نہ کھائیں اور ہر پندرھویں دن تمام دن اور رات کچھ نہ کھائیں۔ پانی کی ممانعت نہیں۔ پُرانے زمانہ میں ہندوؤں کے برت اور اکادشی اسی مطلب کے لئے بنے تھے مگر آج کل لوگ اصلیت کو بھول بیٹھے ہیں۔ خاص کر عورتیں برت والے دن اپنی روزمرّہ کی عام خوراک ہم چھٹانک اناج تو نہیں کھائیں گی مگر کوئی دو سیر ثقیل خوراک اور کیا کیا الم غلم کھا جائیں گی۔ اُن کو اصلیت سے آگاہ کرنا چاہئیے اور برت فاقہ کے روز پیٹ کو پوری چھٹی دینا چاہئیے •

جب کبھی بھوک بند ہو جائے تو ایک دو وقت فاقہ کرنا لازمی ہے بگڑے ہوئے نقائص میں حالات کے مطابق دس دس روز تک بغیر کسی تکلیف کے فاقہ کیا جا سکتا ہے۔ بہت سے لوگ خوراک کے متعلق غلط خیال رکھتے ہیں کہ ایک دو روز خوراک نہ کھانے سے انسان کمزور ہو جاتا ہے۔ اس غلط خیال کی وجہ سے مریض کو فاقہ کرانے میں حکیم وید یا ڈاکٹر کو بہت مشکل پیش آتی ہے معلوم رہے کہ بھوک سے کبھی کوئی نہیں مرتا جو مرتا ہے مرض سے مرتا ہے۔ اس واسطے فاقہ کی مخالفت نہیں کرنا چاہیئے۔ حاملہ۔ بچہ۔ بوڑھا۔ بیماری کی وجہ سے جس کی چربی اور گوشت سوکھ گئے ہوں ان کو ایک وقت سے زیادہ فاقہ نہیں کرانا چاہیئے باقی سب دو چار دن کا فاقہ تو اچھی طرح برداشت کر سکتے ہیں۔

فاقہ کرنے کا طریق بالکل آسان ہے۔ شروع شروع میں پیٹ اپنی عادت کی وجہ سے کھانے کو مانگتا ہے لیکن تین چار گھنٹے یہ تکلیف ہوتی ہے اس کے بعد کچھ پرواہ معلوم نہیں ہوتی۔ جو موٹے تازے ہوں جن کے جسم پر چربی بہت ہو ان کے لئے چھ آٹھ روز فاقہ کرنا کچھ مشکل نہیں۔ شروع شروع میں دو چار روز پیاس لگنے پر صرف سادہ پانی پینا چاہیئے۔ اس کے بعد دو چار روز صرف سنگترے انار یا ناشپاتی وغیرہ کا رس دن میں دو بار لینا چاہیئے۔ اس کے بعد چند روز کے لئے دن میں دو تین وقت صرف دودھ۔ اس طرح دیکھا گیا ہے کہ جسم سے تمام زہر اور میل صاف ہو کر جسم میں نئی طاقت نئے خون اور نئی زندگی کا حصول ہوتا ہے۔ مناسب ہے کہ اپنے وید حکیم یا ڈاکٹر صاحب کی نگرانی میں فاقے کا پروگرام بنائیں۔

فاقہ ختم کرنے کے کئی روز بعد تک دلیا معمولی گھی پڑی کھچڑی۔ ساگ سبزی دُودھ دہی کا استعمال کرنا چاہیئے۔ پھر روزمرّہ کی خوراک کھائیں اور اُن تمام بدعملیوں اور بدپرہیزیوں سے کنارہ کرلیں جو بیماری کمزوری اور تکلیف کا باعث ہوئیں ؞

جُلاب

جُلاب کے معنے ایسا عمل یا ایسی دوائی ہے جس کے استعمال سے ٹٹی بہت کُھل کر اور بہت سی مقدار میں آجاتی ہے اور پیٹ کا میل مکمل طور پر صاف ہوجاتا ہے ؞

گرمی۔ بدہضمی۔ جگر۔ تلی۔ قبض۔ پُرانا بخار۔ پھوڑا پھنسی۔ خون کی خرابی۔ بھگندر۔ بواسیر۔ یرقان۔ جلودھر۔ امراض دل۔ بادگولا۔ جریان۔ احتلام امراض دھات۔ رقے۔ درد۔ کوڑھ۔ سوجن۔ پیٹ میں کیڑے۔ پیشاب کی رکاوٹ۔ جلن وغیرہ اور بادی امراض میں جُلاب لینا بہت مُفید ہے ؞

بچّہ۔ بُوڑھا۔ زخمی۔ کمزور۔ دُنیاوی پریشانیوں میں گرفتار اور بہت لمبی منزل سے اور لمبے سفر سے تھکا ہوا آدمی جُلاب لینے کے لائق نہیں۔ جس عورت نے تھوڑے دن سے بچّہ جنا ہو۔ جس نے شراب پیا ہو۔ جس نے خون نکلوایا ہو یا آپریشن کروایا ہو (چیرا دلوایا ہو) یا جس کے اندر خشکی بہت آئی ہو۔ جس کی چربی اور گوشت سُوکھ کر ہڈیوں کا ڈھانچہ رہ گیا ہو۔ ایسے شخص بھی جُلاب کے لائق نہیں ؞

دوائی کی امداد سے ایک بیماری ہٹ جائے تو ممکن ہے کہ اس کا دوبارہ

بھی حملہ ہو مگر جلاب وغیرہ جسم کو مصفّٰی کرنے والوں عمل کر لینے کے بعد بیماری مکمل طور پر چلی جاتی ہے اور لوٹ کر نہیں آتی۔

جس کی طبیعت میں پت (گرمی) ہو اس کو جلاب جلدی لگ جاتا ہے کف (بلغم)، والے کو دیر میں لگتا ہے اور بادی (وات)، کی طبیعت والے کو بہت مشکل سے جلاب لگتا ہے۔ اس واسطے جلاب دیتے وقت گرمی کی طبیعت والے کو ہلکا جلاب دیویں بلغمی کو درمیانہ اور بادی خشکی والے کو بہت تگڑا جلاب دینا چاہیئے۔ خاص طبیعتیں بھی ہوتی ہیں کسی کو محض گلقند یا ہرڑ کھا لینے سے کافی جلاب آجاتے ہیں اور ایسی بھی طبیعتیں دیکھی ہیں کہ تیز سے تیز دستاور دوائی کھانے سے اُن کو ایک بھی جلاب نہیں آتا۔

سنا۔ جمالگوٹا۔ گلاب۔ ہرڑ۔ ترودی۔ نمک۔ دودھ۔ مگھ۔ آک کا دودھ منقٰے۔ انجیر۔ مصبر (ایلوا)، املتاس۔ ریوند۔ عصارہ ریوند۔ کسٹرل۔ مگنیشیا۔ کیلومل وغیرہ مشہور جلاب آور دوائیاں ہیں جو الگ الگ یا ایک دوسرے کے ساتھ ملا کر برتی جاتی ہیں۔ جمالگوٹے کا استعمال بہت نازک ہے۔ اپنے تجربے کے دو مفید نسخے لکھے جاتے ہیں۔ ایک گولی کا اور ایک سفوف کا۔ ان کی مقدار کے متعلق یاد رکھنا چاہیئے کہ جو مقدار لکھی جاتی ہے وہ درمیانہ طبیعت کے نوجوان کیلئے ہے۔ بچے کی حالت میں اور نرم طبیعت میں آدھی چوتھائی تک استعمال کریں اور سخت طبیعت میں جبکہ معمولی چیز سے جلاب نہ آتا ہو مقدار بڑھا دیں اور بجائے ایک دفعہ کے دو تین دفعہ گھنٹہ گھنٹہ بعد دوائی استعمال کرائیں۔ طبیعت میں گرمی ہو تو تازہ پانی سے۔ سردی بلغم ہو تو گرم پانی سے۔ بادی خشکی ہو تو گرم

دُودھ سے دوائی استعمال کرائیں ؛

جُلاب کا نسخہ نمبر ۱

عصارہ ریوند ۱ تولہ مُصبر یعنی ایلوا ۱ تولہ ۔ گوند ببول کیسر اور سونٹھ ۳-۳ ماشہ گھیکوار (کنوار گندل) کے رس میں یا صرف پانی میں ہی موٹے چنے برابر گولیاں بنا دیں ۔ عمُوماً دو گولی رات کو سوتے وقت لینے سے چار پانچ دست کھُل کر آجائیں گے ۔ مگر بہُت سویرے اُٹھ کر گولیاں استعمال کی جائیں تو زیادہ اچھا ہے ۔ کیونکہ جُلاب لے کر سو جانا جُلاب کے اثر کو کم کرتا ہے گولی پیس کر دینے سے کڑوی تو لگتی ہے مگر اثر بہُت جلدی اور اچھا ہو جاتا ہے ۔ معمُولی قبض کشائی کے واسطے چھوٹے چنے برابر ایک گولی سوتے وقت استعمال کرنے سے پاخانہ کھُل کر آجاتا ہے ؛

جُلاب کا نسخہ نمبر ۲

سنا ۲ تولے ۔ گُلاب پشاوری ۱ تولہ ۔ سونف ۱ تولہ ۔ کھانڈ ۲ تولے خوراک ۶ ماشے ۔ طریقہ جیسے اُوپر لکھا ہے (کھانڈ ملانا ضروری ہے) اگر ۲ ماشے سوتے وقت دُودھ سے لے کر سو جائیں تو سویرے ٹٹی کھُل کر آجائیگی ؛

معمُولی قبض کشائی کے لئے گلقند ۲ تولے یا ہر ڑ کا سفوف ۶ ماشے یا ہر ڑ کا مربہ ۲ عدد یا چھلکا اسبغول ۱ تولہ رات کو دُودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے مطلب حاصل ہو جاتا ہے ؛

جُلاب اچھا لگ جائے تو اُس کی مندرجہ ذیل علامات ہیں :- جسم ہلکا پھُلکا معلوم ہوتا ہے ۔ دل خوش ہوتا ہے ۔ اندر کی ہوا صاف اور بغیر بدبو نکلتی

ہے پیٹ بالکل نرم دکھائی دیتا ہے۔ بھوک لگتی ہے + جلاب میں پہلے دو تین بار پاخانہ آتا ہے پھر پیلی پت خارج ہوتی ہے۔ جب اندر بالکل صاف ہو جاتا ہے اور کچھ باقی نہیں رہتا تو تھوڑی آؤں (گاڑھی بلغم کی سی سفیدی) آتی ہے۔ اُس وقت انار دانہ اور سونٹھ ملی ہوئی دہی اور چاول تھوڑے کھا لینے چاہئیں۔ صرف دہی سونٹھ کالی مرچ اور نمک ملا کر کھانا بھی کافی ہے۔ دُوسرے وقت کھچڑی دُودھ چاول۔ دُودھ ڈبل روٹی۔ دُودھ روٹی۔ مونگ کی دال وغیرہ کھانے کو دیں۔ اسی طرح دو دن کھا کر بعد میں روزمرہ کی خوراک کھانے لگ جائیں +

جلاب اچھا نہ لگے تو پیٹ میں درد پیٹ کی ہوا (باد وغیرہ) کا رُکنا۔ خارش۔ چھپاکی جسم میں بھاری پن۔ بھوک کا نہ لگنا۔ اپھارہ۔ سر میں بھاری پن اور قے وغیرہ علامات ہوتی ہیں۔ ایسی حالت میں گلقند یا ہرڑ وغیرہ نرم قبض کشا چیز کھا کر پھر جلاب کی دوائی استعمال کریں +

جلاب زیادہ لگ جائے تو دہی چاول۔ مسور کی دال۔ مُربہ بہی بلگری یا انار کا استعمال کرا دیں طبیعت درست ہو جائیگی +

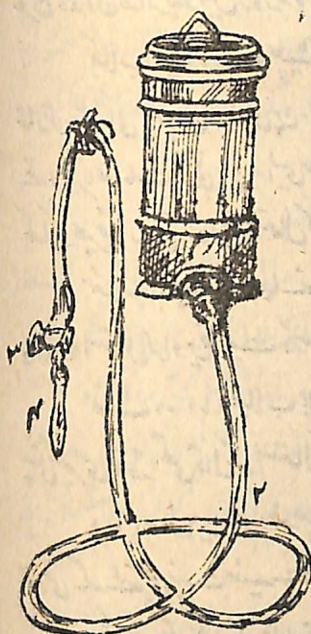
نوٹ :- (۱) جلاب لینے سے ایک وقت پہلے ہلکا بھوجن دُودھ یا پتلی کھچڑی تھوڑا گھی ڈال کر استعمال کریں +

(۲) سال میں دو دفعہ چیت اور اسوج میں جلاب لے لینا صحت والے آدمی کے لئے بھی بہت مفید ہے مگر لازمی نہیں۔ باقاعدہ ورزش کرنے والا۔ سادہ اور ہلکی خوراک کھانے والا۔ جماع وغیرہ کی زیادتی سے بچا رہنے والا انسان جلاب یا کسی دیگر عمل کا محتاج نہیں رہتا۔ لیکن سوال یہ ہے کہ ایسے کتنے آدمی ہیں؟

اس واسطے اکثریت جلاب کی محتاج رہتی ہے ۔

انیما (حقنہ۔ وستی)

مقعد (جائے پاخانہ) میں ربڑ کی نالی کے ذریعہ کوسا ٹھنڈا یا سادہ پانی یا بعض اوقات صابن تیل ملاکر وہ پانی پہنچایا جاتا ہے۔ اس عمل کا نام انیما ہے۔ جب پیٹ میں میل رکا ہوا ہو اور دوائی کی امداد سے صفائی کرنا مطلوب نہ ہو یا محض بڑی





۱- انیما کین یا ڈوش کین ۲- ربڑ کی نالی
۳- پیچ ۴- نازل یا نیزل

پچکاری

آنت کو ہی دھونا مطلوب ہو اور خواہ معدہ اور چھوٹی انتڑیوں کو دوائی کی چھیڑ چھاڑ سے بچانا مطلوب ہو۔ یا سابقہ تجربہ کی بنا پر دوائی سے مُدعا حاصل ہونے کی اُمید کم ہو۔ اس حالت میں انیما کیا جاتا ہے۔ انیما کا پانی براہ راست بڑی آنت میں جاتا ہے اور بہت اچھی طرح اُسے دھو دیتا ہے۔ پانی میں پڑا تیل اندر کی تہ کو نرم کرتا ہے اور بادی کو مارتا ہے۔ صابن مَیل کو کاٹتا ہے۔ انیما سے چند منٹوں کے اندر ہی پاخانہ آ جاتا ہے۔ اُس کے ساتھ اندر کی سب مَیل نکل جاتی ہے اور پیٹ اچھی طرح دُھل جاتا ہے ؛

انیما کا برتن ایسا ہو جس میں اچھٹانک[۱] پانی آ سکے۔ ربڑ کی نالی ڈیڑھ دو گز ہو۔ پیچ اور نیزل بنے بنائے مصالحہ کے انگریزی دوائی فروشوں سے مل جاتے ہیں مکمل سامان بھی مل جاتا ہے۔ جہاں بیمار لیٹا ہو اُس سے قریب ایک گز اونچا دیوار کے ساتھ پانی کا برتن ٹانگنا چاہیئے۔ پانی اپنی طبیعت۔ مرض اور ضرورت کے مطابق گرم یا ٹھنڈا ڈال سکتے ہیں تیل ڈالنا ہو تو گرمیوں میں سرسوں کا اور سردیوں میں تِل کا ڈالنا چاہیئے۔ ارنڈ کا تیل یعنی کسٹر ایل بھی ڈالا جاتا ہے۔ ایک چھٹانک پوری مقدار ہے۔ صابن ملانا ہو تو دیسی صابن ۵-۶ ماشہ کے قریب حل کر دیا جائے۔ حالت کے مطابق پانی کی مقدار آدھ سیر سے دو سیر تک ہو سکتی ہے۔ صابن کو اچھی طرح رگڑ کر جھاگ پیدا کر لیں۔ تیل کو ربڑ کی نالی میں پہلے ہی بھر دیں پھر صابن ملا پانی برتن میں ڈالیں۔ ہماری ذاتی رائے یہ ہے کہ صابن ملانا مفید نہیں۔ ڈاکٹر صاحبان اس کا اکثر استعمال کراتے ہیں لیکن یہ بڑی آنت (کولن CoLON) کی نازک جھلی کو نقصان پہنچاتا ہے۔ یہ بات ثابت

---

[۱] دس چھٹانک کا ایک پاؤنڈ ہوتا ہے۔ ایک پاؤنڈ کا انیما کین طلب کریں

ہو چکی ہے ؞

جس دن انیما کرنا مطلوب ہو اُس سے پہلی رات ہلکا بھوجن مُونگ کی دال۔ دلیا۔ دُودھ۔ چاول۔ دُودھ چاول۔ دُودھ ڈبل روٹی یا ساگ کھائیں یعنی پیٹ نرم رہے تو کامیابی بہتر ہوتی ہے۔ اگر بُخار یا کھانسی وغیرہ کی شکایت نہ ہو تو دال چاول یا کھچڑی میں گھی ضرور ملا دیں۔ عام حالات میں محض دُودھ پینا بہترین ہے ؞

جب انیما لینے کا وقت نزدیک ہو تو پہلے پاخانہ جائیں۔ قُدرتی طور پر جتنی صفائی ہو سکے بہتر ہے۔ پاخانہ نہ آئے تو نہ سہی۔ پھر بائیں کروٹ لیٹ کر بائیں ٹانگ کو لمبا پسار دیں اور دائیں ٹانگ کو اُوپر کی طرف سکیڑ دیں۔ مقعد یعنی پاخانہ کے مقام کو گھی یا تیل لگا کر نیزل اندر داخل کریں اور پیچ کھول دیں۔ مریض کو یکدم پانی چلانے سے کچھ تکلیف ہو تو تھوڑا پیچ کو بند کر دیں۔ ایک دو منٹ بعد پھر کھول دیں۔ انیما کے وقت کھانسنا یا چھینکنا اچھا نہیں ؞

انیما کر چکنے کے فوراً ہی بعد پاخانہ کی حاجت ہوتی ہے روکنے کی مناسب کوشش کریں۔ مریض کو پاس ہی کسی برتن کے اُوپر بٹھلانے کا انتظام کیا جائے انیما سے اندر گیا ہُوا پانی تیل۔ پاخانہ سب اچھی طرح سے باہر آجاتا ہے۔ اگر کافی تسلّی بخش طور پر پیٹ ہلکا نہ ہو تو گھنٹہ بعد پھر انیما کریں۔ دن میں تین بار سے زیادہ دفعہ نہ کریں کئی حالتوں میں اندر گیا ہُوا تیل اور پانی سارے کا سارا فوراً باہر نہیں آتا اور تین چار بار پاخانہ جانے کی حاجت ہوتی ہے۔ اس کا چنداں فکر نہیں۔ ایسی حالت میں کچھ عرصہ باقاعدہ انیما کرنے والے پانی کی مقدار کم کر دیں انیما بہت عُمدہ چیز ہے۔ اس سے جان پر کسی قسم کا بوجھ نہیں آتا جن

کو عموماً پیٹ کی شکایت قبض۔ بھوک نہ لگنا۔ آنتوں میں گڑگڑ وغیرہ تکلیفیں ہوں وہ اگر کچھ عرصہ روزانہ یا دوسرے تیسرے روز انیما کرتے رہیں تو اُن کی حالت بہت سدھر جائے گی۔ کچھ عرصہ بعد ہاضمہ ایسا اچھا ہو جاتا ہے کہ پھر انیما کی حاجت خود بخود ہی نہیں رہتی۔ آیورویدا اور ایلوپیتھک ڈاکٹری اس بات میں دونو متفق ہیں کہ اَنیما بہت مفید چیز ہے۔ ہر بیماری میں انیما کے ذریعے بڑی آنت کو صاف کر لینا اس بیماری کے دفعیہ میں بہت مفید و معاون ثابت ہوتا ہے ؎

بادی (وات) کی جملہ بیماریوں میں۔ باری سے آنے والے اور پُرانے بخار میں اپھارہ قبض۔ دھات اور پیشاب کی بیماریوں میں نیز خون کے نقائص میں اَنیما خاص طور پر مفید ہے ؎

نوٹ :- نقص زیادہ ہو تو اَنیما کے پانی میں تولہ بھر نمک ملا دینا بہت اچھا رہتا ہے۔ بادی بلغم کی بیماریوں میں ہینگ بقدر ۱ ماشہ گھول دینا بہت مفید ہے۔ بدبُو کا سوال الگ رہا۔ کُل گھڑی دو گھڑی کی بات ہے۔ عام طور پر سادہ پانی ہی بڑا کام بنا جاتا ہے ؎

ڈیدک میں اور ڈاکٹری میں بغیر پانی ملائے بھی اَنیما کرایا جاتا ہے مثلاً اُس حالت میں جبکہ قبض یا بھگندر کی وجہ سے چیر اور زخم ہونے سے پانی جلن سی کرتا ہے اور پانی کی وجہ سے چیر اور زخم جلدی نہیں بھرنے پاتا۔ تیل یا گلیسرین ۲۔ اونس کا اَنیما کیا جاتا ہے۔ اس کے لئے پچکاری کام میں لائی جاتی ہے۔ اُسے گلیسرین سرنج (GLYCERINE SYRINGE) کہتے ہیں۔ یہ شیشہ یا کانسے مصالحہ کی بنی ہوتی ہے ؎

قے کرانا

جسم کی صفائی کا ایک طریقہ قے کرانا بھی ہے۔ گرمی اور کف کی زیادتی گلا بیٹھنا۔ بدہضمی سینے پر بوجھ۔ پھیپھڑوں کی بیماریاں۔ دل کی بیماریاں۔ یرقان۔ کھانسی۔ دمہ۔ مرگی۔ خون کے دست۔ خونی بواسیر۔ زبان منہ اور گلے کی بیماریاں چربی کی زیادتی۔ قے آنے کی حاجت ہونا مگر کھل کر نہ آنا ان سب میں قے کرانا مفید ہے۔

قے ایک مشکل عمل ہے۔ اس سے تمام جسم ہل جاتا ہے۔ اسلئے کوئی بھی بیمار قے کرنا پسند نہیں کرتا۔ لہذا سوائے خاص ضرورت کے قے نہیں کرانی چاہیئے نیز قے صرف مضبوط اور حوصلہ والے آدمی کو کرانا چاہیئے۔

آنکھوں کی بیماریاں۔ باؤ گولا۔ کمزوری۔ بہت زیادہ موٹاپا۔ زخم۔ نشہ۔ بھوک۔ نکسیر اور محض وات (بادی) کی حالت میں قے کرانا اچھا نہیں۔ بچوں بوڑھوں اور حاملہ عورتوں کو قے نہیں کرانا چاہیئے۔ نازک مزاج عورتوں کو بھی قے نہیں کرانا چاہیئے۔

قے کرانے کے واسطے مندرجہ ذیل چیزوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔

(۱) ایک گلاس گرم پانی میں تولہ بھر رائی ملا کر پی لینے سے کھل کر قے آجاتی ہے۔

(۲) ایک چھٹانک شہد میں تولہ بھر نمک ملا کر پی لینے سے عموماً کھل کر قے آجاتی ہے اور کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔

(۳) مگھ ۳ ماشہ مین پھل کا پوست۔ بیج ایک عدد پیس کر کھانڈ ملا کر پھانک

لیں۔ اُوپر سے گلاس بھر گرم پانی ڈیڑھ تولہ نمک ملا کر پی لیں ٭

(۴) صرف ۲ تولہ نمک گرم پانی میں ملا کر پینا بھی کئی بار کام کر جاتا ہے ٭

قے کی دوائی کھانے کے بعد پانچ منٹ ٹہلیں۔ خود بخود اور جلدی قے نہ ہو تو گلے میں اُنگلی سے خارش کریں۔ ایسا کرنے سے قے جلدی آجاتی ہے اور اپنے ساتھ معدہ کا تمام مَیل کھینچ کر باہر لاتی ہے ٭

قے آچکنے کے بعد پیٹ یا چھاتی میں درد نہ ہو۔ چکر نہ آئیں۔ بھوک لگے۔ جان ہلکی معلوم ہو۔ آخر میں پیلی کڑوی پت نکلے تو سمجھنا چاہیئے کہ قے ٹھیک ہو گئی ہے۔ اُس کے خلاف ہو تو سمجھیں کہ مطلب حاصل نہیں ہوا تب تھوڑی اور دوائی دے دیں ٭

ویسے ہی قے آجائے یا دوائی کی وجہ سے زیادہ قے آجاوے تو انار دانہ نمبو۔ آلو بخارا یا اِملی چُوسنے کو دیں طبیعت صاف ہو جائیگی۔ زبان جکڑ جائے تو بیمار کے سامنے نمبو وغیرہ چوسیں اُس کے مُنہ میں پانی آکر زبان ڈھیلی ہو جائیگی بیچاہ اور بار بار پیاس لگے تو صندل کا شربت چاول کا دھودن پلاویں۔ قے آنے کے بعد ہوٹوں اور جبڑے کے مقام پر گالوں پر گرم گھی یا گرم تیل کی مالش کریں

قے آتے وقت اور قے آنے کے ایک گھنٹہ بعد تک ہوا سے بچاؤ کرنا چاہیئے۔ قے آتے وقت مریض کا سر کپڑے سے ڈھانپ دینا چاہیئے اور اُسکی پسلیوں اور چھاتی کو سہارا دینا چاہیئے کیونکہ قے کرتے وقت زیادہ زور انہی دو مقامات پر پڑتا ہے ٭

قے تسلی بخش ہو چکنے کے بعد مُونگ کی دال۔ پُرانے چاول یا چنا۔ مٹر۔

مُونگ مسُور کسی ایک کا شوربہ کھلائیں۔ بہت ٹھنڈا پانی جماع ثقیل خوراک چند دن کے واسطے منع ہیں ؛

پسینہ نکالنا

پسینے کے ذریعہ ہمارے جسم کی غلاظت قدرتی طور پر باہر نکلتی رہتی ہے اندر کئی بار غلاظت اتنی ہوتی ہے کہ عام پسینہ اُس کو نکالنے کے واسطے کافی نہیں ہوتا۔ ضرورت محسُوس ہوتی ہے کہ پسینہ زیادہ آئے۔ کئی بار پسینہ آنا رُک جاتا ہے اور اُس کو جاری کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جسم صاف ہو جائے لہذا پسینہ لانے کے طریقے اور اس کے متعلق ہدایات لکھی جاتی ہیں۔ ضرورت کے مطابق تمام جسم یا کسی خاص عضو کا پسینہ نکالا جا سکتا ہے ؛

پسینہ چھ طریقوں سے نکالا جاتا ہے۔

(۱) ورزش سخت محنت مشقت ؛

(۲) اینٹ یا پتھر کی ٹکور کرنا ؛

(۳) بھاپ دینا ؛

(۴) گرم پانی سے نہا کر کمبل وغیرہ اوڑھ کر بند کمرے میں (جس کے روشندان کھُلے ہوں) لیٹ جانا ؛

(۵) پسینہ آور دوائی کھا کر کمبل وغیرہ اوڑھ کر لیٹ جانا ؛

(۶) گرم پانی یا گاڑھے یا دوائیوں سے تیار شدہ گھی یا تیل سے بھرے ہُوئے کوسے ٹب میں بیٹھنا ؛

اب دیکھیں کہ کس حالت میں کون سا طریقہ مفید ہے ؛

(۱) ورزش اور صحت کا مضمون دیگر جگہ اس کتاب میں مطالعہ فرمائیں یہاں پر اس قدر عرض کرنا ضروری ہے کہ اگر انسان باقاعدہ ورزش کے ذریعے پسینہ لا کر جسم کا میل نکالتا رہے تو دوسرے کسی طریق کی حاجت ہی نہ رہے ؛

(۲) اینٹ یا پتھر سے ٹکور کسی خاص عضو پر ہو سکتی ہے۔ سوجن درد یا خون کے جماؤ میں یہ بہت مفید ہے ؛

(۳) جسم کے جکڑاؤ۔ درد اور بادی کی بیماریوں نیز پرانے بخار میں بھاپ اچھی ہے۔ بیمار کے جسم پر سرسوں کے تیل کی مالش کر کے بھاری رضائی یا کمبل اوڑھا کر کمرے میں چارپائی پر لٹا دیں۔ پھر آگ پر رکھے ہوئے مندرجہ ذیل اشیا کے کاڑھے پر حقّے جیسا نیچہ اور نلکی (بانس کی) لگا کر مریض کے بسترے میں وہ بانس کا منہ داخل کریں تاکہ پیدا شدہ بھاپ بیمار کے چمڑے کے سوراخوں میں داخل ہو کر تمام اعضا کو ملائم کرے اور بادی سردی کو باہر کھینچ پھینکے۔ نوٹ کریں کہ ننگے جسم سے گرم گرم بھاپ نہ چھوئے۔ ادویات جن سے کاڑھا تیار کرنا ہے مندرجہ ذیل ہیں :۔

ماش کی دال ایک چھٹانک۔ السی ایک چھٹانک۔ سونف ایک چھٹانک جائفل ۸ عدد۔ ارنڈ کی جڑ ایک چھٹانک۔ مگھ ½ چھٹانک۔ سویا کے بیج ایک چھٹانک سنبھالو ½ چھٹانک۔ ہلدی ایک چھٹانک۔ تل ایک چھٹانک ؛

جملہ ادویہ کو موٹا موٹا کوٹ کر تین سیر پانی میں جوش دیں جب ایک سیر پانی جل چکے تو بھاپ دینا شروع کریں۔ ان ادویہ میں حالات کے مطابق کمی

بیشی کر سکتے ہیں *

(۴) پسینہ آور میٹھا چورن (۱) سونف پیس کر ۱ تولہ ۔ کھانڈ ۱ تولہ گیلے نچوڑے ہوئے کپڑے میں اچھی طرح باندھ کر گرم راکھ (بھوبل) میں دس منٹ کے واسطے دبا دیں پھر نکال کر بغیر پانی وغیرہ کی امداد کے پھانک لیں اور گرم کپڑا اوڑھ کر سو جاویں *

(ب) جائفل ایک عدد یا آدھا عدد ۔ برابر کی کھانڈ حسبِ ضرورت گرم پانی کے ساتھ کھا کر بشرط صدر *

(ج) معمولی حالت میں کالی موٹی الائچی کے بیج ۳ ماشے کھانڈ ایک تولہ چبا کر بشرح صدر *

(د) انگریزی دوائی اسپرین ۵ گرین گرم پانی کے ساتھ کھا کر بشرح صدر ۔ جن کو دل کی کمزوری کی شکایت ہو وہ اسپرین نہ کھائیں *

(۵) مندرجہ ذیل آخری طریق سے پسینہ لینا مہنگا ہے مگر بہت طاقت بخش اور مفید ہے ۔ ماش کی دال ۔ السی وغیرہ مندرجہ بالا ادویات سولہ گُنا لے کر کوٹ کر پانی میں چٹنی کی طرح رگڑ دیں ۔ پھر ایک من تیل تل یا سرسوں (گرمی کی علامت ہو تو سرسوں کا تیل ورنہ تل کا تیل) لے کر آگ پر خوب گرم کریں ۔ اُبلنے لگے تو آگ سے دور اُتار رکھیں ۔ پھر تھوڑی تھوڑی وہ چٹنی ڈالتے جائیں اور تیل ہلاتے جائیں ۔ تمام چٹنی ملا کر اور ایک من پانی کا اضافہ کر کے آگ پر چڑھائیں ۔ تھوڑا تھوڑا کر کے ۳ دن میں تمام پانی سُکھا دیں پھر اُتار لیں ۔ تیل تیار ہو جانے پر روزانہ ذرا گرم کر کے آدھ گھنٹہ اُس میں بیٹھیں ۔ تیل کو روزانہ کوسا کر لینا چاہیئے * جبیں

طرح بارش سے کھیتیاں ہری بھری ہو جاتی ہیں اسی طرح اس تیل کے پسینہ سے پُرانی بیماریاں دُور ہو کر کمزور و بیمار جسم میں اچھی طرح تراوت و تازگی آجاتی ہے جس طرح کہ سُوکھا درخت موسمِ بہار میں ہرا بھرا ہو جاتا ہے اس تیل کی مالش بھی وہی قُدرت رکھتی ہے۔

پسینے مندرجہ ذیل حالتوں میں نہیں نکالنے چاہئیں:۔

بدہضمی۔ خالص گرمی۔ زیادہ پیاس۔ یرقان۔ نکسیر۔ خُونی بواسیر۔ تلی۔ جگر۔ نشہ اور حمل۔ آنکھ اور خُصیہ پر کبھی سینک نہیں پہنچانا چاہیئے۔

پسینہ اتنا نکالنا چاہیئے جتنا کہ بیمار برداشت کر سکے ورنہ جلن کمزوری بیہوشی وغیرہ شکایات ہو جاتی ہیں۔ پسینہ اچھا ہو چکنے کی یہ علامات ہیں کہ سردی۔ بادی۔ درد وغیرہ محسوس نہ ہوں جسم ہلکا پھلکا ہو جائے بھُوک لگے اور جسم ملائم ہو جائے۔ پسینہ لے چکنے کے بعد ایک گھنٹہ تک کھُلی ہوا میں ہرگز نہیں آنا چاہیئے۔

علاقہ کابل اور سرحد میں پسینہ نکالنے کا ایک بڑا کامیاب طریقہ برتا جاتا ہے۔ بادی یا بلغم کی کوئی بھی بیماری ہو۔ سب کا وہ لوگ یہی علاج جانتے ہیں کہ بکرا ذبح کر کے اُس کی گرما گرم کھال بیمار کو پہنا کر مکان میں سالم دن بند کر دیتے ہیں اور پانی نہیں دیتے۔ دُوسرے دن کھال اُتار کر دن بھر کمرے سے باہر نہیں نکلنے دیتے۔ بس اسی علاج سے ہی زیادہ تر بیماریاں وہ اچھی کر لیتے ہیں۔ گرمی کی ملاوٹ ہو تو یہ علاج اچھا نہیں۔ ہماری رائے میں پانی قطعی بند کبھی نہیں کرنا چاہیئے تھوڑا تھوڑا گرم کر کے حسب ضرورت دیتے رہنا چاہیئے۔ وہ لوگ

خوراک گوشت کا شوربہ دیتے ہیں۔ ہم چنا۔ مٹر۔ مونگ۔ موٹھ۔ مسور کا دیتے ہیں ۔

خون نکالنا

آیوروید ک اور یونانی علم طب میں تسلیم کیا گیا ہے کہ جسم کی صفائی کے جتنے بھی طریقے ہیں۔ اُن سب میں خون نکالنا بہترین ہے۔ بات یہ ہے کہ خون ہی تمام جسم میں چل پھر کر تمام اعضا کو تراوت دیتا ہے۔ اگر خون میں زہریلا مادہ یا بیماری بڑھانے والا مادہ پیدا ہو جائے اور وہ خرابی اتنی زیادہ ہو کہ پھیپھڑے اور ادویات اُسے صاف کرنے میں کامیاب نہ رہیں تو وہ خراب شدہ خون تمام جسم میں دوڑ کر زیادہ سے زیادہ خرابی کا باعث ہوگا۔ اس واسطے بہت سی گرمی اور خون کی بڑھی ہوئی بیماریاں بذریعہ پچھنے۔ جونک۔ سنگی یا رگ (فصد) چھٹانے کے درست کی جا سکتی ہیں ایلوپیتھک ڈاکٹری میں کپنگ (CUPPING) (سنگی)، بہت مقبول ہو رہی ہے سوجن۔ جلن۔ پھوڑا پھنسی۔ خارش۔ کوڑھ۔ لقوہ فالج وغیرہ ریحی بادی کی بیماریاں آنکھوں کی پرانی لالی۔ بھتن یا چمڑے کی بیماریاں۔ جگر۔ تلی۔ چھپاکی۔ آتشک اور سوزاک کی بڑھی ہوئی حالتوں میں خاص طور پر خون نکلوانا چاہیئے ۔

کھانسی۔ دبلاپن۔ دمہ۔ تپ دق۔ جریان۔ احتلام۔ یرقان۔ قے اور دست کی بیماری میں اور پچاس سال سے زیادہ عمر میں خون نکلوانا منع ہے ۔

خون نکالنے کے جو مختلف طریقے رائج ہیں اُن میں سنگی جب جگہ پر لگائی جائے وہاں کے اردگرد دس دس انگلی تک کا خون کھینچ لیتی ہے۔ جونک ایک ہاتھ

اردگرد کا۔ پچھنے ایک انگل کا اور فصد (رگ) کھولنا تمام جسم کا خراب خون باہر نکلتے ہیں ؛

خون طاقت کے مطابق نکالیں۔ زیادہ سے زیادہ آدھ سیر خون اور وہ بھی دو قسطوں میں نوجوان آدمی کا نکالا جاسکتا ہے۔ عام حالتوں میں پاؤ بھر خون نکالنا کافی ہے۔ خون کی باقی خرابی پھپھردں کے ذریعہ صاف ہو جاتی ہے ؛

سِنگی۔ کسی عضو کی تکلیف پر اُس جگہ کو نیم کے پانی سے دھو کر پونچھ لیں۔ اور آدھ انچ گھیرا اُسترے سے پچھ دیں۔ پھر ہرن کا کھوکھلا سینگ لیں جس کے پتلے سرے پر چھوٹا سا سوراخ ہو۔ اب چوڑا حصہ پچھنے والے مقام پر رکھیں۔ سرے والے باریک سوراخ سے مُنہ کے ذریعہ اندر کی ہوا کھینچیں اور بہت جلدی موم سے سوراخ کو بند کر دیں۔ سِنگی بڑی مضبوطی سے وہاں چپک جاویگی اور اپنے اندر آس پاس کا خون کھینچے گی۔ پانچ منٹ بعد موم اُتارنے سے سنگی جسم سے چھوٹ جائیگی تب وہ خون ایک طرف گرا دیں۔ اس طرح چار پانچ بار کرنے سے خراب خون باہر نکل آئیگا۔ آدھ فٹ سے لے کر ایک فٹ بھر کے دائرہ تک خون کا نقص معلوم ہو تو سِنگی استعمال کریں۔ تکلیف محض چمڑے کی ہو اور تھوڑی جگہ کی ہو تو بیمار جگہ پر اُسترے سے پچھنے لگا دیں۔ جونک اور سِنگی ایک ہی مطلب کے لئے استعمال ہوتی ہیں۔ کئی بار جونک لگا کر پھر سِنگی لگائی جاتی ہے تاکہ خراب خون زیادہ نکل آئے ؛

جونک لگانے کی تفصیل نہیں لکھی جاتی کیونکہ جونکیں ایک خاص جماعت لگاتی ہے۔ اِس واسطے جو جونکیں لگانے والا مرد یا عورت آپ بلائیں گے۔ وہ خود

آپ کے سامنے سب کچھ کردیگا۔ یہی احتیاط چاہیئے کہ جونکیں بڑی بڑی چُن کر لگوائیں۔ وہ بھوکی ہوں (جلدی چمٹ جائیں تو بھوکی ہیں) پہلے کسی مہلک بیماری کے مریض کو نہ لگی ہوں احتیاطاً ہلدی کے ٹھنڈے کاڑھے میں دھوئی جائیں۔ ہلکے کاربالک لوشن میں یا پوٹاشیم پرمیگنیٹ کا بینگنی رنگ کا سلیوشن بنا کر اُس سے دھونا بھی مفید ہے۔ جونکیں لگانے میں ادائیگی بحساب فی جونک ہوتی ہے۔ کئی لالچی جونکیں لگانے والے زیادہ رقم حاصل کرنے کی غرض سے زیادہ سے زیادہ تعداد میں اور زیادہ مقامات پر جونکوں کی لگانے کی کوشش کرتے ہیں۔ مناسب ہے کہ عام حالات میں بارہ سے بیس جونک تک مضبوط آدمی کو ایک بار لگائی جاسکتی ہیں۔

فصد[1] کھولنا اُسی حالت میں لازمی ہے جب کہ بیماری تمام جسم پر حملہ کرتی ہو یا جہاں کا خون جونک۔ سنگی وغیرہ کے ذریعہ سے نہ نکل سکے تلی جگر۔ آتشک جسم بھر پر پھیلے ہوئے پھوڑا پھنسی۔ خارش۔ فالج وغیرہ کی بیحد بڑھی ہوئی تکلیف ہونے پر فصد کھلوانا بہت مفید ہے۔ فصد کسی سیانے جراح یا نائی سے کھلوانا چاہیئے۔ کسی لائق اور ہنرمند اُستاد سے کافی تجربہ حاصل کئے بغیر خود کسی کی فصد حکیم یا وئید نہ کھولے۔

خون نکل چکنے کے بعد گرم گرم دودھ پینے کو دیں۔ چنے یا مونگ کا تولہ دو تولہ گھی پڑا ہوا شوربہ جس میں بہت کم نمک ہو استعمال کریں۔ روٹی سبزی میں بھی نمک حتے الوسع بہت کم برتیں یا نہ برتیں۔ صرف دو دن یہ بندش ہے۔

---

[1] بازو کی رگ میں اس طرح نشتر چبھونا کہ خون کی دھار بہہ نکلے۔

دو چار روز میں بیماری گھٹنے لگے۔ جسم ہلکا پھلکا معلوم ہو۔ دل میں خوشی آئے تو سمجھنا چاہیئے کہ خون درست نکلا ہے۔ خون نکلوانے کے بعد جماع۔ ورزش۔ غصہ۔ سردی۔ اشنان (غسل) دن میں سونا۔ نمک کھٹائی اور ثقیل خوراک سے تب تک بچے رہیں۔ جب تک کہ جسم میں پھر سے طاقت نہ آجائے۔

فہرست مضامین "ہدایت نامۂ غذا"

ہدایت نامۂ صحت

انسان کے گھریلو دشمن

مچھّر ۔ مکھی ۔ چوہا ۔ سانپ ۔ بچھو ۔ بھڑ

مچھر انسان کی صحت کا سب سے بڑا دشمن مچھّر ہے۔ ہر سال کروڑوں آدمی موسم برسات میں اور اس کے دو مہینے بعد تک موسمی بُخار سے تکلیف اُٹھاتے ہیں۔ اس بُخار کی وجہ بُہت حد تک مچھر ہیں۔ مَیں آپکو بتاؤنگا کہ یہ کس طرح ہے ۔ یہ بات آپ اور ہم بخُوبی دیکھتے رہتے ہیں کہ جن علاقوں میں شہر کے اِرد گرد پانی کے جوہڑ یا تالاب ہوں۔ دلدل یا کیچڑ ہو ایسے علاقوں میں موسمی بُخار کا بُہت ہی زور شور ہوتا ہے۔ لاکھوں بندگانِ خُدا ہر سال اِس کا شکار ہوتے ہیں۔ اس کے متعلق سرکار انگریزی کی طرف سے بڑی تحقیقات ہُوئی۔ لاکھوں روپیہ خرچ کیا گیا۔ سالہا سال بڑے بڑے لائق دماغ تجربات

میں مصروف رہے۔ آخر فیصلہ ہو گیا کہ موسمی بخارات کی تہ میں مچھروں کی شرارت
ہے لیکن مزے کی بات یہ ہے کہ سب کے سب مچھر ملیریا کا زہر پھیلانے والے
نہیں ہوتے صرف وہی ذات ملیریا کے جراثیم سے لدے ہوتے ہیں جو ذات دیوار
پر بیٹھے ہوئے دیوار کے ہموار اپنا جسم نہیں رکھتے بلکہ پیچھے کا دھڑ دیوار سے اٹھا
کر رکھتے ہیں۔ ویسے تو کاٹتے سبھی ہیں اور سبھی ہماری رات کی نیند خراب کرتے
ہیں اور دن کو زیادہ تر ہمارے پیروں کو کاٹتے ہیں ٭

بہت لمبی بات کرنے کی ضرورت نہیں۔ موٹا اصول آپ کو سمجھا دیتے
ہیں۔ جس طرح سنگِ مقناطیس (چمبک پتھر (Magnet) لوہے کو اپنی
طرف کھینچنے کا ایک خاص وصف رکھتا ہے۔ اسی طرح ملیریا یا موسمی بخار کے
جراثیم کے ساتھ مچھروں کا خاص لگاؤ ہوتا ہے۔ ملیریا کے جراثیم سے لدا ہوا
مچھر جب انسان کو کاٹتا ہے تو جراثیم مذکورہ بالا انسان کے خون میں داخل ہو
جاتے ہیں۔ وہ بڑی جلدی بڑھتے ہیں اور اپنی زہر تمام خون میں ملا دیتے ہیں
جس سے قبض سردی سردرد وغیرہ علامات ہو کر زور کا بخار ہو جاتا ہے۔ چند
گھنٹوں بعد اتر کر پھر قریب قریب اسی وقت دوسرے روز یا ایک روز چھوڑ
کر ہو جاتا ہے۔ کبھی دو چار بار آکر یہ بخار چھوڑ جاتا ہے اور کبھی مہینوں لگاتار پیچھا
نہیں چھوڑتا۔ اس سے تلی بڑھ جاتی ہے خون کے لال ذرے ملیریا کے زہر سے
تباہ ہو کر جسم پیلا اور دبلا پڑ جاتا ہے ٭

پس لازم ہے کہ اتنے موذی مرض کے پیدا کرنے والے مچھروں سے
انسان بچے ٭ ایسا کرنے کے چار طریقے ہیں یا تو وہ مقام چھوڑا جائے جہاں

پانی سڑتا ہو اور مچھر بہتات سے پیدا ہوتے ہوں یا شام کے وقت جبکہ خلقِ خدا کو تنگ کرنے کے ارادہ سے مچھر اپنی آرامگاہ (مکانوں کے اندھیرے کونوں کھُلی الماریوں، صندوقوں ساما نوں کے نیچے پیچھے) سے نکلتے ہیں۔ اس سے پیشتر بستر پر جالیدار مچھر تانیاں لگادی جائیں تاکہ مچھر تانیوں کے اندر مچھر داخل نہ ہو سکیں اور انسان رات کو ان کے حملے سے محفوظ رہے۔ تیسرا طریقہ وہ ہے جس کی بابت کہتے ہیں کہ "نہ رہے بانس نہ بجے بنسری"۔ مچھروں کا بنس (خاندان) ہی تباہ کر دیا جائے۔ نہ مچھر رہیں اور نہ انسان تکلیف اُٹھائے پہلے آخری طریقہ کے متعلق مجھے چند ہدایات دینے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ آخر میں چوتھا طریقہ بیان کیا جائے گا :

شہر کے ارد گرد جتنے گڑھے یا نیچی جگہیں ہوں جہاں کہ پانی ٹھہرا کرتا ہو اُن کو مٹی سے بھر دیا جائے۔ شہر اور گاؤں کے باشندوں کو چاہیئے کہ مل جل کر اس ضروری کام کو سرانجام دیں۔ جب کوئی بارانی بند بنایا جاتا ہے یا کسی میلے وغیرہ کے واسطے جگہ بنانے کی ضرورت ہوتی ہے تو اکثر دیکھا جاتا ہے کہ تحصیلدار صاحبان یا افسران موقع باری باری سے زمینداروں کی بیگار لگاتے ہیں اور کام بڑی آسانی سے ہو جاتا ہے۔ اسی طرح صحت کے واسطے نمبردار یا چودھری صاحبان گڑھے بھروا سکتے ہیں۔ اگر بہت بڑا علاقہ ہو جس میں پانی ٹھیرتا ہو اور اس کا مٹی سے بھرنا ناممکن ہو تو چاہیئے کہ برسات کے آخر میں جبکہ مچھروں کے انڈے بچے دینے کا وقت ہوتا ہے بحساب ایک ایکڑ پانی کی سطح کے ایک چھٹانک مٹی کا تیل پانی پر ڈال دیا جائے۔ تیل چونکہ پانی سے ہلکا ہوتا

ہے وہ تمام پانی کے اُوپر پھیل جاتا ہے۔ اس کے زہر سے مچھروں کے انڈے جو پانی کی سطح پر پتوں اور کائی کے اُوپر پڑے ہوتے ہیں۔ تمام کے تمام مر جاتے ہیں اور شہر مچھروں اور موسمی بخار کے خطرہ سے بچ جاتے ہیں۔

چوتھا طریقہ یہ ہے کہ سوتے وقت ننگے مقامات ہاتھ منہ اور پاؤں پر یوکلپٹس آئل لگا لیا جائے۔ تیز بُو سے مچھر دُور بھاگتا ہے۔ گھی لگانا بھی کسی قدر مفید پایا گیا ہے۔ بعض لوگ پودینہ۔ یوکلپٹس کے پتے یا دیگر تیز بُو والی چیز بستر پر چھڑک کر مچھروں سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ امیر لوگ پچکاری سے فلٹ بستر پر چھڑکتے یا سٹرنیلا آئل لگاتے ہیں۔ گاؤں میں لوگ اپنی چارپائیوں اور اپنے جانوروں کے آس پاس دھوآں لگا دیتے ہیں۔ کیونکہ دھوئیں سے بھی مچھر دُور بھاگتا ہے مگر دھوآں صحت کے واسطے خراب ہے۔

نسخہ مچھر بھگانے کا تیل:۔ یوکلپٹس آئل دو اونس۔ وائٹ[1] آئل چار اونس سٹرنیلا آئل ایک اونس ملا کر رات کو تھوڑا سا ننگے مقامات پر لگا دیں۔ اس کا اثر تین چار گھنٹے خاصہ رہتا ہے آدمی رات کو ضرورت محسوس ہو تو پھر لگا دیں یہ بہت سستا پڑتا ہے۔ ایک درمیانہ کنبے کیلئے اتنا ایک ماہ کے لئے کافی ہے۔ قریباً ۸ر فی اونس خرچ پڑتا ہے[2]۔

ملیریا کے موسم میں مچھروں سے بچنے کے لئے سر منہ کپڑے سے لپیٹ کر سونا چاہیئے۔ سانس کے واسطے صرف ناک کا راستہ کھلا رہے۔ انگریزی اور دیسی دو دوائیاں ملیریا کے واسطے بہت مفید ثابت ہوئی ہیں۔ ایک کونین دوسری سوفین جو کہ جڑی بوٹیوں کا معجزہ ہے۔ ملیریا کے موسم میں ہفتہ میں دوبارہ ایک

[1] اس کی بجائے [illegible] الیکٹ وائٹ آئل [illegible] لگایا جا سکتا ہے۔
[2] مچھروں سے بچاؤ کا مضمون "نیند اور صحت" کے بیان میں بھی تذکرے تفصیل کے ساتھ آ گیا ہے۔

گولی (۵ گرین) کونین یا ایک پُڑیہ سوفین (۱/۲ ڈرام = ۲ ماشہ) ہتھیلی بھر کھانڈ ملا کر پانی سے ایک بار ڈیلی کھالیا جائے تو انسان موسمی بخار سے بچ رہتا ہے۔ کونین کی طرف سے لوگوں کی توجہ ہٹتی جاتی ہے۔ کیونکہ یہ کڑوی ہونے کے علاوہ گرم اور خشک بڑی ہوتی ہے اور سر چکرا دیتی ہے۔ سوفین میں یہ نقص نہیں۔ دوسرے میٹھی بھی ہے۔ بخار اگر ہو جاتا ہو تو نوبت سے ۲ گھنٹہ پہلے ایک خوراک سوفین کی استعمال کریں۔ آدھ گھنٹہ بعد پھر۔ آدھ گھنٹہ بعد پھر۔ بہت حد تک یقین ہے کہ بخار نہیں آئیگا۔ ورنہ دوسری بار رک جائیگا۔ بخار کے موسم میں ویسے ہی ہفتہ میں سوفین یا کونین دو بار لیں۔ تلسی کے ۵ پتے ملیریا کے موسم میں کسی وقت روزانہ کھالینے سے بھی انسان بچا رہتا ہے ÷

مکھی

انسان کا دوسرا دشمن مکھی ہے۔ مکھی گندی سے گندی جگہ پر بیٹھتی ہے۔ پاخانہ کے اوپر۔ مرے ہوئے جانوروں کی نعش کے اوپر۔ بیمار کے زخم پر۔ تھوک اور پیپ پر۔ غرضیکہ اس قسم کی خراب جگہوں پر بیٹھ کر اور گندسے لدی ہوئی انسان کے منہ پر اس کے کھانے اور بستر پر بھی آ بیٹھتی ہے اور اسی طرح جگہ بجگہ گند اور بیماری پھیلاتی پھرتی ہے ÷

چھوٹی موٹی بیماریوں کے علاوہ مکھی ایک خاص مہلک بیماری کو پھیلانے میں بہت کچھ ذمہ دار ہے۔ وہ بیماری ہیضہ ہے۔ ہیضہ شروع تو بد ہضمی سے ہوتا ہے۔ تربوز، تر، کھیرا، ککڑی وغیرہ کچے پھلوں کے اوپر جب انسان بہت سا پانی پی لیتا ہے تو اُس کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ قے اور دست لگ جاتے ہیں۔ ایک خاص قسم کا زہر جسم میں پیدا ہو جاتا ہے جو قے و پاخانہ کے رستے

خارج ہوتا رہتا ہے۔ اس قے اور پاخانہ پر مکھی بیٹھتی ہے اور پھر دیگر انسانوں اور اُن کے کھانوں پر جا بیٹھتی ہے۔ اِس طرح ہیضے کے زہر کو صحت والے بندوں تک پھیلاتی ہے۔ گلے سڑے میووں پھلوں میں بھی وہی زہر پیدا ہو سکتا ہے اور مکھی اُن پر بیٹھ کر وہاں سے وہ زہر ملا رس چوس کر انسان تک اس زہر کو پہنچاتی ہے۔ اس طرح ہیضہ پھیل جاتا ہے۔ ہیضہ کا علاج مختصر سا آخر میں لکھونگا۔ اس دُشمن مکھی سے کِس طرح بچنا چاہیئے۔ یہ میں نے آپ کو پہلے بتلانا ہے۔

(اوّل) گھر کو ستھرا رکھو اور صاف ستھرے کپڑے پہنو۔ مکھی زیادہ تر گندی ننگ اور گندے لوگوں کے اوپر بیٹھتی ہے صفائی سے وہ دُور بھاگتی ہے (دوم) کھانے پینے کی چیزوں کو حتے الوسع ڈھک کر رکھو۔ (سوم) اپنے مکان میں روزانہ سامگری جلاؤ یا لوبان گوگل یا حرمل کا دُھوآں دو رہینگ کے پانی یا فینائل کا چھڑکاؤ بھی مکھی کو دُور بھگاتا ہے۔ (چہارم) گھر کے نزدیک کوڑا کرکٹ گوبر مت رہنے دو۔ کیونکہ گندگی میں ہی مکھی بیٹھتی ہے اور وہیں انڈے بچے دیتی ہے۔ (پنجم) جو آدمی خرچ کر سکیں وہ گھر کے دروازوں میں جالیاں لگالیں اور دروازے ہر وقت بند رکھیں تاکہ روشنی اور ہوا بھی نہ رُکیں اور مکھی بھی اندر نہ آنے پائے (ششم) چھٹا طریقہ مکھیوں سے بچنے کا ان کو مار دینے کا ہے۔ اگر ہمیں پانچ طریقوں پر عمل کیا جائے تو مکھیوں کو مارنے کے مکروہ فعل کی ضرورت نہیں پڑتی مگر اس مضمون کو مکمل کرنے کی خاطر مجھے کم ازکم ایک طریقہ کا ذکر تو ضرور کرنا چاہیئے۔ ولایت سے ایک

قسم کے کاغذ آتے ہیں۔ ان پر گڑ سریش وغیرہ لگا ہوتا ہے۔ مکھی اس پر بیٹھتی ہے تو اس کے پاؤں اور پر چپک جاتے ہیں اور وہ وہیں ختم ہو جاتی ہے ٭

جس شہر میں ہیضہ ہو اُسے حتی الوسع ہیضہ ختم ہونے تک چھوڑ دینا چاہئیے ہیضہ چھوت کی INFECOUS بیماری نہیں بلکہ ہوائی NFECJIOUS مرض ہے۔ ہیضہ کا زہریلا مواد بذریعہ مکھی بھی دوسروں تک پہنچتا ہے اور ہوا میں بھی داخل ہو کر اردگرد کے انسانوں کو بیمار کر دیتا ہے۔ ہیضہ جس شہر میں ہو اس کا اناج پانی ہوا کچھ بھی استعمال کے لائق نہیں رہتا ٭

شہر سے دور جا کر رہو۔ پانی اُبال کر پیو ایک گھڑا پانی میں پانچ گرین پوٹاشیم پرمیگنیٹ ڈال کر پینا زیادہ مفید ہے۔ حتی الوسع کچی سبزی اور میوہ کوئی بھی استعمال نہ کرو۔ ورنہ گرم پانی میں ذرا پوٹاشیم پرمیگنیٹ کا ہلکا رنگ بنا کر اس میں دھو کر برتو۔ کھانے کی سب چیز چاہے آگ پر پکی ہوئی ہوں گرم گرم کھاؤ۔ باسی یا ٹھنڈا کھانا کسی قسم کا استعمال نہ کرو۔ لیموں سرکہ پیاز املی وغیرہ کا استعمال ان دنوں میں بہت مفید ہے۔ کیونکہ ان میں اور خاص کر پیاز میں قوتِ مدافعہ یا ہیضہ کے زہر کو دفع کرنے کی تاثیر ہے۔ ست پودینہ ست اجوائن اور مشک کافور ہموزن لے کر شیشی میں ڈال کر دھوپ میں رکھ دو۔ سب مِل کر ملی سا ہو جاویگا۔ مصری یا کھانڈ میں ۳ بوند ڈال کر بھانک کر اوپر دو گھونٹ پانی پی لو۔ سیر اور ہلکی ورزش روزانہ کرو خوراک بہت ہلکی اور زود ہضم استعمال کرو۔ ہیضہ کے دنوں میں بدہضمی بہت خطرناک ہے ٭

خدانخواستہ اگر کوئی ہیضہ سے بیمار ہو جائے تو فوراً لائق وئید یا ڈاکٹر کو بلائیں اُس کے آنے تک مریض کا پاخانہ دو قے چُونے کے بھرے برتن میں ڈالیں۔ سوائے ایک تیمار دار کے باقی سب وُہ جگہ چھوڑ دیں۔ مریض کو ایک ایک گھنٹہ بعد باری باری سے مندرجہ ذیل چار دوا یا ان میں سے جو مِل سکے استعمال کرائیں (۱) موٹی الائچی کا چھلکا ۲ تولے لے کر ۲ سیر پانی میں جوش دیں۔ آدھ سیر پانی جل جانے پر وُہ پانی ٹھنڈا کر کے تھوڑا تھوڑا پینے کو دیں۔ ہیضہ میں یہ بہت مفید ہے (۲) آک (مدار) کی جڑ کا چھلکا ایک حصہ کالی مرچ کا سفوف چار حصے لے کر ادرک کے ہموزن رس میں رگڑ کر ۲-۲ رتی کی گولیاں بنا لیں۔ پانی یا عرق گلاب ½ چھٹانک سے ایک ایک گھنٹہ بعد ایک ایک گولی دیں۔ کافی فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ ۴-۵ گولی سے زیادہ کی ضرورت اکثر نہیں رہتی۔ ہیضہ کے مریض کو پانی کے لئے مت ترسائیں الائچی والا پانی دیتے رہیں۔ شہر کے ٹکھیا یا وئید حکیم صاحبان بیماری پڑتے ہی یہ گولیاں بہت تعداد میں بنا لیں اور ایک ایک دن چھوڑ کر سب کو ایک بار دن میں شام کے وقت کھلاتے رہیں تو بچاؤ رہیگا۔ بچوں کیلئے ½ گولی (۳) مندرجہ بالا ست پودینہ۔ ست اجوائن اور مُشک کافور ملا کر دو-دو بوند گھنٹہ گھنٹہ بعد اکیلے یا مندرجہ بالا گولیوں کے آگے پیچھے باری باری سے دیں (۴) محض پیاز کو کچل کر اور اُس کا پانی نچوڑ کر ۲ تولے گھنٹہ گھنٹہ بعد دیں۔ اور نکی گولی بھی ساتھ ساتھ دے سکتے ہیں*

مندرجہ بالا الائچی کے ½ ا سیر پانی میں عرق پودینہ ½ پاؤ عرق اجوائن

½ پاؤ۔ عرق الائچی ½ پاؤ۔ پیاز کا پانی ¼ پاؤ ملا دیں تو اور بھی زیادہ مفید ہوگا چھٹانک دو چھٹانک حسب مطالبہ دیتے رہیں۔ خوراک مونگ کا پانی صرف۔

چوہا تیسرا بڑا دشمن انسان کا چوہا ہے۔ یہ زمین میں بل بنا کر رہتا ہے حساب لگایا گیا کہ سال بھر میں ایک ارب روپے کا اناج وغیرہ ہندوستان میں چوہے ضائع کرتے ہیں۔ پلیگ کے پسو سب سے اوّل چوہے پر حملے کرتے ہیں جس سے چوہے کو پلیگ ہو جاتی ہے۔ اس کا جسم پھول جاتا ہے۔ ہوش اس کی ماری جاتی ہے اور اسے بڑی سخت پیاس لگتی ہے پانی کی جگہ کے اردگرد چکر کاٹتا ہے اور وہیں مر جاتا ہے۔ پلیگ کے پسو چوہے کے جسم پر بڑی جلدی پرورش پاتے ہیں۔ چوہا مر جانے پر وہ اردگرد کی زمین پر چلنے لگتے ہیں مگر بڑی مدھم رفتار سے۔ وہ دن بھر میں کوئی گز بھر چل سکتے ہیں اور زیادہ سے زیادہ دو فٹ اونچی دیوار پر چڑھ سکتے ہیں جب کوئی انسان دیوار سے لگتا ہے یا ان پسوؤں کے اوپر سے گذرتا ہے تو وہ اس کے جسم سے لگ جاتے ہیں اور ننگی جگہ دیکھ کر اسے کاٹ لیتے ہیں بس اس طرح پلیگ کا زہر اس میں داخل ہو جاتا ہے ہفتہ دس دن میں وہ زہر تمام جسم میں سرایت کر جاتا ہے۔ زیادہ تر اس کی ران میں اور کبھی کبھی بغل یا گردن میں گلٹی ہو جاتی ہے جو کہ درد کرتی ہے۔ پھر زور کا بخار آ جاتا ہے جو کہ اترتا نہیں۔ پلیگ کے متعلق ہدایات اگلے صفحہ پر)

پس چوہا جو کہ بہت حد تک اناج ضائع کرنے اور پلیگ کے پھیلانے کا ذریعہ ہے جس سے لاکھوں انسان مرتے ہیں وہ بالکل ہی نیست و نابود کر

دینے لائق ہے +

ڈھکن ۔ سنکھیا ۔ پنجرا ۔ بلی

چوہوں سے مکانات کو آزاد کرنے کے مندرجہ ذیل بہترین طریقے ہیں :-

(۱) گھر میں کوئی کھانے کی چیز بالکل ننگی نہ رکھو ۔ نہ کوئی دانہ دُنکا فرش پر گرا پڑا رہنے دو ۔ چوہوں کو جب خوراک نہ ملیگی تو خود بخود گھر چھوڑ جائینگے +

(۲) گھر میں بلی رکھو اور بلی کو ایسا سدھاؤ کہ دیگر نقصان نہ کرے ۔ سیدھی ہوئی بہت سی بلیاں ہم نے دیکھی ہیں +

(۳) چوہے پکڑنے کے پنجرے گھر میں رکھو ۔ جب چوہا پکڑا جائے تو گھر کے باہر نہ چھوڑ دو کہ وہ آپ کے پڑوسی کے گھر میں چلا جائے ۔ پڑوسی کا نقصان کرکے وہ دوبارہ آپ کے گھر آجائیگا ۔ بلی کُتے سے مروا دو یا پانی میں ڈبو دو ۔ اگر اپنے عقیدہ کی وجہ سے اس کے خلاف ہو تو بہت دُور شہر کے باہر چھوڑ دو ۔ ہم اتنا عرض کر دینے کی اجازت چاہتے ہیں کہ کم از کم وید میں نقصان کرنے والے جانوروں کو مار دینے کا حکم ہے +

(۴) ایک چوہا پکڑ کر اُس کے گلے میں پتلی پیتل یا لوہے کی تار سے چھوٹا سا گھنگرو باندھ کر چھوڑ دو ۔ اُس سے سب چوہے ڈر کر بھاگ جائینگے +

(۵) ۲ ماشے سنکھیا سفید اور ۱ ۔ تولہ آٹا ملا کر پانی سے گولیاں باندھ دو اور گھر میں بکھیر دو ۔ ایک چوہا مر جائیگا ۔ باقی خود بخود بھاگ جاوینگے ۔ معلوم رہے کہ سنکھیا سے چوہا مرے گا وہ سوکھ جاوے گا ۔ پلیگ سے مرنے والا

چوہا پھول جاتا ہے۔

جس شہر میں پلیگ ہو اُسے اوّل تو چھوڑ دو۔ ورنہ ہینگ یا فینائل سے فرش اور دیواروں کو دھلوا دو۔ لائیسول۔ گندھک۔ گوگل یا لوبان کا دھوآں بہت سا دے کر گھر کو چند گھنٹوں کے واسطے سب طرف سے اچھی طرح بند کر دو۔ گھر میں سامان بالکل تھوڑا رہنے دو۔ چوہے کے بلوں کو شیشے کے ٹکڑوں اور چونے سے بند کر دو۔ چوہا گھر میں کوئی نہ رہنے دے۔ اُونی جرابیں گھٹنوں تک پہنو۔ گھر سے باہر بہت نہ نکلو۔ پلیگ زدہ محلے میں مت جاؤ۔ اس مرض کا جو نسخہ ہم جانتے ہیں حسب ذیل ہے۔ ناگ پھنی عموماً پانچ ہزار فٹ سے زیادہ بلند پہاڑوں پر ہوتی ہے۔ اکتوبر نومبر میں اُس کی جڑ سے ایک موٹی سی شلغم یا کچالو جیسی گانٹھ نکالی جاسکتی ہے۔ اُسے بیمار گنا دودھ میں جوش دے کر جب دودھ سوکھ جائے تو نکال کر کھرل کر کے سکھالیں۔ اس کی ۱۱ رتی دودھ کے ساتھ تین بار دن میں دیں۔ ایک ماشہ پانی میں لیپ کر گلٹی پر لگائیں۔ یہ نسخہ سب کسی سے نہیں بن سکتا۔ اس واسطے اپنے نزدیکی معالج کو یہ نسخہ طیار کر رکھنے کے لئے عرض کریں۔ ورنہ پلیگ ہونے پر اُس کے اپنے مجرّب معالجات سے امداد حاصل کرنا چاہیئے اور اُس کے تجربہ سے فائدہ اُٹھانا چاہیئے۔ شکر ہے کہ ہندوستان اب اس موذی مرض سے قریب قریب بچ ہی گیا ہے۔

ہر ایک سمجھدار انسان کا فرض ہے کہ ملیریا۔ ہیضہ اور پلیگ کے پھیلانے والے مچھر۔ مکھی اور چوہے کے خلاف اپنی پوری پوری کوشش کرے

تاکہ لوگوں کو تکلیفوں اور بیماریوں سے چھٹکارہ حاصل ہو +

سانپ

سانپ کے کاٹنے سے ہر سال ہندوستان میں ہزاروں موتیں ہوتی ہیں۔ ہندوستان کا شاید ہی کوئی حصہ ہو جہاں سانپ نہ ملتے ہوں۔ سانپ عموماً گرمیوں میں اور برسات میں اپنے بلوں سے باہر نکلتے اور کاٹتے ہیں۔ سانپ کی کئی قسمیں ہیں اُن سب کی بابت یہاں تذکرہ کرنا اس کتاب کے احاطۂ ہدایت سے باہر ہے لیکن جتنی موٹی موٹی باتیں زندگی کی حفاظت کے سلسلے میں اختصار کے ساتھ بیان کرنے لائق ہیں تحریر کی جاتی ہیں (۱) سانپوں کی سب کی سب قسمیں انسان سے ڈرتی ہیں اگر کوئی سانپ کاٹتا ہے تو اپنی جان کو خطرے میں پاکر۔ سانپ اور سانپنی کے جوڑے میں سے کوئی شخص ایک کو مار دے اور دوسرا زندہ ساتھی اُس مارنے والے کو پہچان لے تو بدلہ لینے کے لئے اُس کا مہینوں برسوں تک پیچھا کرتا ہے اور موقعہ ملنے پر ڈستا ہے (۲) سانپ حیوانوں میں سے شہد کی مکھی کے بعد سب سے زیادہ سمجھدار جانور ہے (۳) پُنر جنم اور آواگون ماننے والے یہ بھی مانتے ہیں کہ امیر کنجوس جو غریبوں کا خون چوس چوس کر اور اپنا دھن کسی بھی بھلے کام میں نہ لگا کر مرجاتا ہے تو اُسے اگلے جنم میں سانپ بننا ملتا ہے (۴) سانپ معصوم چھوٹے بچوں کو دیکھ کر خوش ہوتا ہے۔ بچے کے پاس سانپ دیکھ کر شور شر نہیں کرنا چاہیئے۔ بڑی عمر کے لوگوں کو پاس دیکھتے ہی وہ جلد اپنی راہ لیتا ہے لیکن اس سے وہ اس بات کا حقدار نہیں بن جاتا کہ اُسے دودھ پلایا جائے یا اُسے زندہ

چھوڑ دیا جائے۔ کیونکہ وہ سب بڑی عُمر والوں کے لئے خطرہ کا باعث بنا رہیگا

(۵) سانپ اتنے موٹے بھی ہوتے ہیں کہ خرگوش سے لے کر چھوٹے ہرن تک کو نگل سکتے ہیں۔ انہیں اژدہا کہتے ہیں۔ ان میں زہر نہیں ہوتا لیکن زور اسقدر ہوتا ہے کہ جب یہ کسی انسان یا جانور کے جسم کے گرد گھیرا ڈال دیں تو اُسے کس کر اُس کی ہڈیاں تک توڑ دیتے ہیں اور ان کا شکار دم گھُٹ کر مرجاتا ہے یہ کہیں کہیں ہوتے ہیں اور شاذو نادر ہی انسان کا نقصان کرتے ہیں۔ یہ سانپ گئو بھینس کے پیر جکڑ کر اُن کا دُودھ بھی پی جاتے ہیں اور پھر اپنی راہ چلے جاتے ہیں (۶) سانپ جتنا چھوٹا ہو گا اُتنا ہی زہریلا ہو گا (۷) سانپ کاٹ جائے تو مار گزیدہ مار سانپ۔ گزیدہ۔ ڈسا ہوا یعنی سانپ کے ڈسے ہوئے) کو سونے نہیں دینا مسکو لنا کر اُس جگہ پر چاقو۔ بلیڈ یا شیشے وغیرہ کے ٹکڑے سے فوراً چیرا دے دینا چاہیئے جس سے خون زہر کے ساتھ باہر نکل جائے۔ اُس جگہ کو نچوڑنا بھی چاہیئے۔ خون کو دو تین چھٹانک۔ تک بخوبی نکلنے دینا چاہیئے (ب) ہاں اسب سے پہلے تو یہ کریں کہ ڈسے ہوئے مقام سے اُوپر کو ایک انچ کے فاصلہ پر بہت زور سے اور نہایت زور سے کس کر کپڑا باندھ ۳-۴ انچ اُوپر ایک بند اور بھی لگا دیں تاکہ زہریلا خون دل میں پہنچ کر سارے جسم میں زہر نہ پھیلا دے پوٹاشیم پرمینگنیٹ کنوؤں میں ڈالنے والی بینگنی رنگ کی دوائی پیس کر اُس چیر میں بار بار ڈالتے رہنا چاہیئے (۸) مار گزیدہ کو چارپائی پر ڈال کر چارپائی کا سر تین چار فٹ تک اُونچا کر دیں (۹) ریٹھے کا چھلکا اس کا بہترین علاج تسلیم کیا گیا ہے دو عدد ریٹھے کے چھلکے کوٹ پیس کر پانی میں اچھی طرح چھینٹ کر ... ہوش

دے کر ٹھنڈا کر کے پلا دیں قے ہو جائیگی۔ گھنٹہ بعد پھر گھنٹہ بعد پھر جب مار گزیدہ کہے کہ یہ تو بہت کڑوا ہے تب بند کر دیں سمجھ لیں کہ زہر اُتر گیا (۱۰) آک (مدار) کا ایک ایک پتہ آدھ آدھ گھنٹے بعد چبا چبا کر کھا جائے۔ جب کڑوا لگے بند کر دیں اس میں بھی قے ہوگی اور زہر اُتر جائیگا (۱۱) گھی ایک ایک چھٹانک آدھ آدھ گھنٹہ بعد پلاتے رہیں۔ قے ہوتی رہیگی زہر صاف ہوتا رہیگا (۱۲) ریٹھے کا چھلکا پانی میں رگڑ کر زخم پر لگا دیں (۱۳) مار گزیدہ کے منہ پہ پانی کے چھینٹے مارتے رہنا چاہیئے۔ کئی بار ایک ایک سن پانی کے چھینٹوں کے بعد مار گزیدہ کو ہوش آتا ہے اُسے پانی سے بھیگنے دیجیئے۔ سانپ کا زہر آگ کا سا اثر رکھتا ہے۔ زہر سے مار گزیدہ نہ مرے تو ٹھنڈے پانی سے نہیں مرتا (۱۴) اگر سانپ کے علاج میں تجربہ رکھنے والا وید حکیم ڈاکٹر پاس ہو تو اُس کے آنے تک مندرجہ بالا کوشش جاری رکھیں اُس کے آتے ہی مریض اُس کے سپرد کر دیں۔

سانپ کے کاٹے کے متعلق یہ مضمون گھر کے بلکہ نگر کے سب چھوٹوں۔ بڑوں کو سنا دینا چاہیئے تاکہ اچانک اور اکیلے کسی کے ساتھ یہ واردات ہو جائے تو اپنی حفاظت کر سکے ۞

بچھو

(۱) بچھو کے کاٹتے ہی جگہ کو نچوڑ کر اس پر ریٹھے کا چھلکا یا اندرائن کی کالی گٹھلی پانی میں رگڑ کر ڈنک کے مقام پر لگا دیں (۲) کٹوری یا شیشے چینی وغیرہ کی پیالی میں ایک دو تولے پانی ڈال کر اس میں ڈیڑھ دو ماشے نمک ڈال کر خوب ملائیں۔ جتنا نمک اُس میں حل ہو سکیگا حل ہو کر باقی نیچے بیٹھ جائیگا۔ اس پانی کی … آنکھ میں ڈال دیں (۳) بچھو کے کاٹے

میں بھی پیچھے لکھے طریق پر بند لگا دیں تو مفید رہیگا (۴) فینائل لگانا بھی کسی حد تک مفید رہتا ہے۔ بھئی مجھے تو اتنا ہی علاج معلوم ہے اور اتنا ہی جتن کامیاب رہتا ہے۔ میرا تو منتر جنتر تعویذ وغیرہ میں اعتبار نہیں۔ اگر اعتبار کر سکتا ہوں تو اس قدر کہ جس شخص کی زندگی پاک پوتر ہے اُس کی زبان سے پڑھا منتر اور اُس کے ہاتھ کا لکھا تعویذ ہی کوئی برکت رکھ سکتا ہو۔ ہم جیسوں کی کیا برکت کہ ایسا معجزہ یا چمتکار دکھا سکیں کسی ایسے برکت والے شخص کا پتہ ہو تو میں پورے تجربہ کرنے کے لئے اُس کے پاس پہنچ سکتا ہوں +

بھڑ بھڑ کے ڈنک کی جگہ کو نچوڑ کر اُس پر (۱) نمک یا گندھک اچھی طرح رگڑ دیں (۲) مٹی کا تیل یا فینائل لگا دیں (۳) اُوپر لکھے طریقے سے رہئیے اور نمک کے پانی کا استعمال کریں +

انسان کی صحت کا ایک اور دشمن

بیوی مندرجہ اس مضمون کا مسودہ مطالعہ کرنے کے بعد ہمارے ایک بزرگ دوست نے فرمایا کہ اُن کی رائے میں مرد کی صحت کی سب سے بڑی لگر یلو دشمن تُند مزاج۔ بے عقل۔ بدسلیقہ فضول خرچ اور سُست الوجود بیوی ہے۔ ہم نے عرض کیا کہ اسی طرح کہا جا سکتا ہے کہ عورتوں کی صحت کا سب سے بڑا دشمن تُند مزاج۔ بے عقل۔ بدسلیقہ فضول خرچ شرابی کبابی بدکار سُست الوجود اور نکھٹو مرد ہے لیکن ہمارا خیال ہے کہ ایسے دشمن چوہا مکھی اور مچھر کے ساتھ شمار نہیں کئے جا سکتے۔ اُن کا فرمانا ہے کہ ہو سکتے

ہیں۔ ہم نے ان بزرگوار کے جذبۂ فرمانبرداری کے زیر اثر یہ چند سطور حوالۂ قلم کر دی ہیں۔ اب یہ ناظرین پر چھوڑتے ہیں کہ ہم نے اس کتاب میں اس کا ذکر کر کے ایک غیر ضروری بات لکھ دی ہے یا واقعی ایک ضروری بات احاطۂ تحریر میں آگئی۔ بہر حال ہمیں اس بات سے قطعی انکار نہیں کہ واقعی ایسے عمر کے ساتھی صحت کو برباد کرنے اور زندگی کو تلخ بنانے کا باعث بنتے ہیں۔ بہت حوصلہ اور عقلمندی سے اُن کا سُدھار کرنا چاہئیے۔ ہدایت نامہ خاوند اور ہدایت نامہ بیوی میں اس مضمون پر بہت مفصل بحث کی گئی ہے اور نہایت قیمتی ہدایات دی گئی ہیں۔

آپ کی آتما (روح) بھوکی نہ رہے :-

کھانا۔ پینا۔ پہننا۔ روپیہ کمانا۔ موج بہار عیش و آرام ہی زندگی نہیں۔ ان سے حاصل شدہ لطف نہایت عارضی ہے۔ اور اس کا نتیجہ ہمیشہ تکلیف اور پشیمانی ہی ہے انسان جتنا زیادہ ان کے پیچھے بھاگتا ہے اور ان کے حصول کیلئے جتنا اپنی طاقت اور اپنے پیسے کو لٹاتا ہے اتنا ہی تباہ اور خستہ حال ہوتا ہے۔ اپنے خالق (خدا بھگوان) کی یاد سچے مہاتماؤں اور درویشوں کی صحبت اور ست سنگ۔ اپنے دین اور دھرم کی کتابوں کا مطالعہ۔ بلند اخلاق۔ سب کے ساتھ با محبت و با مروت سلوک۔ ملک اور قوم کی خدمت دوسروں کے کام آنے کا شوق یہ سب روح اور آتما کی پیاس مٹانے کے ذرائع ہیں جن سے آپ لازوال (کبھی نہ ختم ہونے والے) لطف و کرم سکھ اور شانتی کے مستحق بنتے ہیں

ہدایت نامہ صحت

اِنسان کی بدبختیاں

کئی بدبختیاں تو انسان کو اچانک ہی آگھیرتی ہیں لیکن کئی بدبختیاں اس قسم کی ہیں جن کو کوتہ اندیش انسان خود ہی اپنے گلے میں سہیڑ لیتے ہیں کوئی آدمی ایک گھوڑا رکھ لے تو اس کے واسطے اُسے بہت تکلیف اُٹھانی پڑتی ہے اصطبل گھاس۔ چارہ۔ نہاری۔ پانی۔ صفائی اس کے ذمہ رہتے ہیں مگر وہ اس خدمت کے عوض میں سواری کا فائدہ بھی تو حاصل کرتا ہے۔ اسی طرح گائے کی خدمت کے عوض میں دُودھ تو حاصل کرتا ہے۔ اگر کوئی آدمی کھانے کے بعد سونف سپاری چھوٹی الائچی پندرہ بیس منٹ کے لئے چوسنے اور چبانے کی عادت ڈال لیتا ہے تو اُس سے معدہ کو تقویت خوش دہنی وغیرہ فائدے تو اُٹھاتا ہے مگر پوچھئے تو بھلا ان عقل کے دشمنوں سے کہ آپ نے جو تمباکو کی عادت ڈال

لی ہے تو اس سے تم کو کیا فائدہ حاصل ہوتا ہے؟ صرف یہی ناں کہ عادت پڑ جانے سے اب اگر آپ تمباکو نہ پئیں تو ٹٹی ہی نہیں آتی یا کوئی گہرا معاملہ سوچا ہی نہیں جا سکتا۔ اس سے بڑھ کر اور کیا بدبختی ہو سکتی ہے؟ شراب کی عادت بہت کچھ تو شراب کے ٹھیکیداروں کے پٹھوؤں سے حاصل ہوتی ہے اور کچھ بدخواہ دوستوں سے۔ کچھ اس کی بابت یہ مشہور کیا جاتا ہے کہ یہ جسم کو لال کرتی ہے خون بڑھاتی ہے اس واسطے وہ نوجوان جو بدعملیوں کی وجہ سے دبلے ہو جاتے ہیں عبث ہی شراب سے اپنے چہرہ کی لالی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ کئی کھانسی ہٹانے کے بہانے شروع کرتے ہیں پھر مستقل طور پر اس نشہ کی گرفت میں آ جاتے ہیں۔ کئی اس واسطے شروع کر دیتے ہیں کہ یہ غم کو دور کرتی ہے مگر نادان انسان اس کے نقصان کو نہیں دیکھتا کہ یہ نشہ کرتی ہے اور بیہوشی لاتی ہے۔ دل دماغ جگر اور اعصاب میں ایک زہر پیدا کرتی ہے۔ اسی طرح بھنگ چرس۔ گانجہ وغیرہ منحوس نشے لوگ اپنی جان کے ساتھ لگا لیتے ہیں۔ پھر ساری عمر ماں باپ کو روتے رہتے ہیں اور نشہ سکھلانے والوں کے کرموں کو بیٹھے رہتے ہیں۔ ان صحت کے دشمنوں کے متعلق جو کچھ حکمت کی کتابوں میں لکھا ہے آپ کو ہوش دلانے کے واسطے درج کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کا کوئی بھی گمراہ عزیز کسی موذی نشہ میں مبتلا ہے تو اس کو یہ پڑھ کر سنائیں اور اس سے نشہ چھڑائیں۔ یہ بہت نیکی کا کام ہے۔

تمباکو

تمباکو بڑی نامعقول چیز ہے یہ پھیپھڑا۔ دل۔ دماغ اور جگر کو بہت نقصان

پہنچاتا ہے۔ تمباکو کے جوہر کو نکوٹین کہتے ہیں۔ یہ بہت زہریلی ہے۔ اس سے خون میں زہریلا مادہ پیدا ہو جاتا ہے۔ امتحان کے طور پر حقہ کی نے میں سے ½ ماشہ تمباکو کی میل روٹی میں یا اور کسی طرح کتے کو کھلا دیں۔ کتا مر جائیگا۔ پھر بھلا اس قسم کی زہریلی چیز کو اپنے اندر ڈالنا بیوقوفی نہیں تو کیا ہے۔ آپ کہیں گے کہ تمباکو پینے سے تو کسی کو مرتے نہیں دیکھا مگر یہ ایک مسلمہ بات ہے کہ اس زہر کی وجہ سے عمر گھٹ جاتی ہے۔ خون میں طاقت کم ہو جاتی ہے۔ بیماری کا مقابلہ کرنے کی ہمت ماری جاتی ہے اور بہت دفعہ انسان وقت سے پہلے مر جاتا ہے۔ نمونیہ تو ایسے آدمی کو ہو جائے تو بغیر جان لئے کم ہی چھوڑتا ہے +

تمباکو نوشی کا اولاد پر بہت ہی مضرت رساں اثر پڑتا ہے۔ ہدایت نامہ پرورش بچگان میں اس کے متعلق زیادہ مفصل لکھ دیا ہے وہاں سے کچھ اقتباس دینا ناظرین ہدایت نامہ صحت کیلئے مفید ثابت ہوگا +

شراب کے بعد انسان کی نسل کو تباہ کرنے میں حصہ لینے والی چیزوں میں تمباکو کو دوسرا نمبر حاصل ہے اور بعض کا تو یہ خیال ہے کہ اگر انسان کی نسل کو تباہ کرنے کے مقابلہ میں حصہ لینے والی اشیاء کو انعام دیا جائے تو تمباکو شراب پہ بھی بازی لے جائے۔ آجکل سگریٹ نوشی کا دور دورہ ہے۔ بڑوں کی بات تو رہنے دیجئے۔ دس دس سال کے بچے منہ میں سگریٹ دبائے پھرتے ہیں اور پھر اس لعنت کو گلے لگائے رکھنے کے لئے ان کے پاس طرح طرح کے بہانے گھڑے رکھے ہیں۔ اگر پوچھو بھئی! سگریٹ کیوں پیتے ہو اس میں کیا لطف ہے ؟ تو ـــ

؎ ہائے کم بخت تو نے پی ہی نہیں

کہ کر ایک لمبا کش لگائیں گے اور لمبے لمبے ڈگ بھرتے ہوئے آپ کے سامنے سے گزر جائینگے۔ دوستوں سے پوچھئے کسی کو سگرٹ نہ پینے سے روٹی ہضم نہیں ہوتی۔ کسی کو سگرٹ کے بغیر قبض ہو جاتی ہے۔ کوئی اس کی عدم موجودگی میں دقیق معاملات پر غور نہیں کر سکتا اور پھر اگر ان سے مزید تحقیقات کی جائے تو بے پروائی سے تسلیم کرینگے کہ یہ سب کمزوریاں سگرٹ نوشی کے بعد ہی لاحق ہوئی ہیں۔ پہلے انہیں قبض کی شکایت بھی نہ تھی۔ روٹی بھی ہضم ہو جاتی تھی اور غور و خوض بھی کر سکتے تھے۔

بچوں پر سگرٹ یا شراب کا کیا اثر پڑتا ہے اسے سردست زیر بحث نہ لاتے ہوئے میں یہ بتا دینا چاہتا ہوں کہ والدین کے زبردست تمباکو نوش ہونے کا ان کی اولاد پر بہت برا اثر پڑتا ہے کافی حالتوں میں تمباکو نوشی کا برا اثر انسان کی صحت پر اور کمزور و بیمار بچوں کی صورت میں اس کی اولاد پر پڑتا ہے لیکن وہ بچوں کی کمزوری اور بیماری اپنی قدرت کا ہاتھ ہے یہ خیال کر کے خاموش ہو رہتا ہے۔ وہ نہیں جانتا کہ یہ اس تمباکو کا زہریلا اثر ہے جو وہ روز استعمال کرتا ہے۔ میں بلا خوف تردید کہہ سکتا ہوں کہ جہاں تمباکو نوشی کچھ اشخاص کو ضرر نہیں پہنچاتی وہاں ایسے اشخاص کی بھی کمی نہیں ہے جو تھوڑی مقدار میں تمباکو نوشی کرنے پر بھی روگ مول لے لیتے ہیں اور جن کی زندگیاں شب و روز کی سگرٹ نوشی یا تمباکو نوشی سے خطرہ میں پڑ جاتی ہیں لیکن تمباکو نوش اس وقت چونکتا ہے جب لہ موٹی موٹی رگوں کی شکل میں ظاہر ہونے والی

لہ یہ مرض آتشک، شراب نوشی اور تمباکو نوشی سے عموماً ہو جاتا ہے اس میں خون کے بہانے والی شریانیں سخت ہو جاتی ہیں۔ دل کا فعل بے قاعدہ ہو جاتا ہے اور بعض اوقات دماغ کا فعل معطل بھی ہو جاتا ہے۔

جیسی مُہلک بیماری کے آثار اس کے جسم میں پیدا ہو جاتے ہیں ۔

خُون کی رگوں پر تمباکو کا اثر بہ درجہ مضرت رساں ہے اور بعض ماہرین کا تو خیال ہے کہ آتشک کو چھوڑ کر تمباکو شراب سے بھی زیادہ مہلک ہے۔ یہ خُون اور خُون کے بہانے والی رگوں اور شریانوں کے امراض کا باعث ہوتا ہے۔ اس بیماری کی سب سے خطرناک قسم وُہ ہے جس میں وہ شریانیں متاثر ہوتی ہیں جو دل کے نزدیک ترین ہیں۔ یہ شریانیں تمباکو کے جوہر نکوٹین (Nicotine) کے اثر سے سخت ہو جاتی ہیں اور بے وقت موت کا سبب بنتی ہیں۔ جو زبردست تمباکو نوشوں میں عام واقع ہوتی ہے اور اگر ان تمباکو نوشوں کو کبھی آتشک کا عارضہ لاحق رہا ہو یا ان میں بیماری کے جراثیم والدین سے منتقل ہُوئے ہوں تو اس مرض کا شدید حملہ ہوتا ہے۔ تمباکو نوشی سے عصبی نظام (نروس سسٹم Nervous Systen) میں خطرناک پیچیدگیاں رُونما ہو سکتی ہیں جو اُن کے دماغ کو بھی کسی وقت خراب کر سکتی ہیں اور یہ حالات انہیں فالج، لقوہ، رعشہ، گنٹھیا اور اسی قسم کی بیماریوں میں مُبتلا کر سکتے ہیں ۔

بیعد تمباکو نوشی سے خُون کی رگوں پر ہی نہیں بلکہ دِل پر بھی بُرا اثر پڑتا ہے اور اگر برسوں تک تمباکو نوشی کی جائے تو دل کے کام میں نقص پڑنا یقینی ہے ۔

اگرچہ تمباکو نوشی پر کچھ لکھنے سے میرا مطلب صرف یہ ظاہر کرنا ہے کہ والدین کی اُن عادتوں کا اُن کی اولاد پر کیا اثر پڑتا ہے لیکن مندرجہ بالا سطور لکھنے سے جہاں میں انہیں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ اس سے ایسی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں جو والدین کے لئے بیحد تکلیف کا باعث ہوتی ہیں اور اُن کی اولاد پر بھی

بعد انسان پیدا اثر ڈالتی ہیں۔ میں اُن دوستوں اور عزیزوں کو بھی تنبیہ کر دینا چاہتا ہوں جنہوں نے ابھی ابھی اس قاتل سے دوستی گانٹھی ہے یا جنہیں سیگرٹ نوشی شروع کئے بہت عرصہ نہیں گزرا مشورہ اور نصیحت اُس وقت زیادہ کارگر ہو سکتی ہے جب ایک اچھا بھلا شخص بیماری کو دعوت دے رہا ہو جب بیماری اس کی مہمان بن جائے تو اس کے نکالنے میں کوتاہی نہیں کرنی چاہیئے۔ اگر شروع شروع میں اُس نے مشورہ مان لیا تو روگ خطرناک صورت اختیار کرنے نہیں پاتا لیکن جب ایک دفعہ خطرناک صورت اختیار کر جاتا ہے تو پھر نکالے مشکل سے ہی نکلتا ہے سیگرٹ نوشی سے خشکی۔ رگوں کا سخت ہو جانا۔ منی اور خون کی خرابی کھانسی نزلہ۔ رال اور دوسری بیماریوں کے ساتھ گلے کی مستقل سوزش چھاتی کی خرخراہٹ دمہ اور درد دل۔ دل کی دھڑکن جیسی نامراد بیماریاں لگ جاتی ہیں جو سیگرٹ نوشوں کے لئے موت کا پیغام لاتی ہیں۔

جہاں تک میرے تجربہ کا تعلق ہے مجھے معلوم ہوا ہے کہ جہاں بہت زیادہ دماغی کام کے ساتھ بے اعتدالی سے تمباکو نوشی کی جاتی ہے وہاں دماغ کی نسوں کے سخت ہو جانے کا خطرہ ہے۔ اس کے ساتھ ہی سکتہ (Apoplexy Asthma) کے دورہ پڑنے کا بھی احتمال ہے خصوصاً اُس وقت جبکہ زندگی بے قاعدہ ہو اور قبض کی شکایت رہتی ہو۔

انہی وجوہ سے تمباکو یا سیگرٹ پینے والے جو دماغی کام زیادہ کرتے ہیں وہ بیخوابی۔ دوران سر Dizzines اور سر درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ فالج اور رعشہ وغیرہ بیماریوں میں مبتلا مریضوں کا معائنہ کرنے سے معلوم ہوا ہے کہ

اُن میں سے زیادہ تر زبردست تمباکو نوش ہوتے ہیں اور اُن کے جسم میں خاصی مقدار میں نکوٹین موجود ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں بیجد تمباکو نوشی جیسا کہ میں پہلے کہہ چکا ہوں جلد کو جلا دیتی ہے۔ تمباکو کتنا بُرا زہر ہے۔ اس کا جسم پر کتنا مضر اثر پڑتا ہے۔ اس کا اندازہ اس امر سے ہو سکتا ہے کہ اگر حقہ کی نے کا میل جو خالص نکوٹین ہوتی ہے چاد رتی کُتے کو دے دی جائے تو جلد اُس کی موت واقع ہو جائے۔

لہذا والدین کیلئے تمباکو پینا نہ صرف اس لئے قابلِ مذمت ہے کہ اس سے جو بیماریاں ہوتی ہیں وہ پُشت ہا پُشت چلی جاتی ہیں بلکہ اس لئے بھی کہ انہیں تمباکو پیتے دیکھ کر بچوں کا رجحان بھی سگرٹ یا تمباکو پینے کی طرف ہو جاتا ہے۔ میں نے نو۔ نو۔ دس۔ دس سال کے بچے سیگرٹ پیتے دیکھے ہیں اور میرے دوست اس بات کا بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ اُن لڑکوں کے لئے جن میں والدین کی تمباکو نوشی کی وجہ سے بیماریوں کے جراثیم پیشتر ہی موجود ہوتے ہیں تمباکو نوشی کس قدر مہلک ہے۔

ایسا دیکھا گیا ہے کہ باپ شراب پیتا ہے اور اولاد شراب نہیں پیتی لیکن ایسا بہت کم دیکھا گیا ہے کہ باپ سیگرٹ پیتا ہو اور اولاد اس سے احتراز کرے اور اس نعمت سے محروم رہے۔ شراب کے بہت سے نقائص ایسے بھی ہیں جو ظاہرا طور پر نظر آتے ہیں اور بچے سمجھتے ہیں کہ یہ شراب سے ہی پیدا ہوئے ہیں اور والدین کی زبوں حالت کو دیکھ کر عبرت پکڑتے ہیں لیکن بدقسمتی سے تمباکو نوشی اندر ہی اندر جسم کو کھوکھلا کر دیتی ہے لہذا بچے ان نقائص کو نہ دیکھ کر اور اُن سے پیدا ہونے والی بیماریوں کو کسی دوسری وجہ سے پیدا ہونے والی سمجھ کر والدین اور دوستوں کی دیکھا دیکھی اس لعنت کو اپنا لیتے ہیں۔ اگر والدین سیگرٹ کا استعمال

نہ کرتے ہوں تو بچوں پر کچھ نہ کچھ پابندی رہتی ہے یا اگر وہ پیتے بھی ہیں تو چھپ کر پیتے ہیں لیکن جب والدین اُن کے ہاتھوں سیگرٹ منگواتے ہیں چلم بھرواتے ہیں اور لمبے لمبے کش لگاتے ہیں تو بچوں کے مُنہ میں بھی پانی بھر آتا ہے اور کچھ تعجب نہیں اگر وہ بازار سے سیگرٹ لے کر پوشیدہ طور پر پینے لگ جائیں آخرکار یہ شرم بھی دُور ہو جاتی ہے اور پھر باپ اور بیٹے مِل کر سیگرٹ کے کش لگاتے ہیں اس کمرے کی ہوا کو کڑوے اور بدبودار دھوئیں سے گندہ کر دیتے ہیں ؞

اس دھوئیں سے کس قدر بیماریاں پھیلتی ہیں میں پھر کسی وقت لکھوں گا یہاں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ تمباکو کا مرد کے ویرج اور عورت کی انڈا دانی پر یہ اثر ہوتا ہے کہ ہر دو میں رُوحِ تمباکو اپنی گرمی سے رِقت پیدا کرتی ہے۔ انڈا دانی کے انڈے پگھل جاتے ہیں اور انڈا دانی کی دیواروں سے الگ ہو کر ٹوٹ جاتے ہیں۔ مرد کے کرم مَنی شکستہ ہو جاتے ہیں کسی کی اُس زہر سے دُم کٹ جاتی ہے کسی کا دھڑ سر سے الگ ہو جاتا ہے۔ کرموں کی رفتار میں باقاعدگی کی بجائے ایسی بے قاعدگی آجاتی ہے جیسی کہ کسی شرابی کو آپ نے چلتے دیکھا ہو اُسے ہم لڑکھڑاہٹ کہہ سکتے ہیں۔ عورت تمباکو پیتی ہو تو عموماً اولاد ناممکن ہو جاتی ہے۔ انڈمان اور ولایت کی میمیں عام طور پر اولاد سے بچنے کے لئے دیگر تدابیر کے علاوہ سیگرٹ نوشی بھی کرتی ہیں۔ تمباکو نوش مرد کی اولاد تو ہو جاتی ہے مگر ایسے شخص کے زہریلے ویرج سے جو اولاد ہوتی ہے اُس کے خون، دل، دماغ، پھیپھڑے اور گلے کی ساخت بہت بوسیدہ ہوتی ہے۔ ایسے شخص کے بچے عموماً لمبی عمر تک زندہ نہیں رہتے اور جو بچ جاتے ہیں وہ مندرجہ بالا اعضا کی کمزوری کی وجہ سے

عموماً بیمار رہتے ہیں۔ ایسے بچے اپنے اندر قوتِ مدافعہ کم رکھتے ہیں اور امراض کا مقابلہ نہیں کر سکتے ۔

تمباکو چھڑانے کے میرے دو تجربے قابلِ ذکر ہیں۔ ایک تو یہ کہ میں یکدم سیگرٹ چھوڑ دینے کی قسم کے خلاف ہوں۔ اس طرح ہزاروں کی قسمیں ٹوٹ گئیں اور بیار لوگوں نے پہلے کی طرح بلکہ پہلے سے بھی زیادہ زور شور کے ساتھ سیگرٹ یا حقہ وغیرہ پینا شروع کر دیا کبھی سنگت اور سوسائٹی کے دباؤ میں قسم توڑی گئی اور کبھی قبض یا پیٹ کی ہوا کا بہانہ بن گیا اس لئے میں یہ تجویز کیا کرتا ہوں کہ صبح سے رات تک جو چار وقت بہت ضروری معلوم ہوں ان کو چھوڑ کر باقی وقت حقہ سیگرٹ بند کر دیں۔ کچھ عرصہ بعد آپ خود ہی کہنے لگیں گے کہ اتنی بڑی تعداد چھوٹ گئی تو یہ چار کی مصیبت کیوں گلے ڈال رکھی ہے یہ بھی چھوٹ سکتی ہے ۔

دوسرا تجربہ بہت مزے کا ہے ۱۹۳۷ء کی بات ہے میں ایک ان پڑھ لال کلو جوان کے تانگے میں بیٹھا۔ وہ تھوڑا پڑھا لکھا اور شریف نوجوان ہے میں نے بات چلا دی کہ کار و بار کا کیا حال ہے اس نے کہا "برا حال ہے بیوی مہینہ بھر سے چلا رہی ہے کہ ساڑھی تار تار ہوئی جاتی ہے کوئی چھوٹی موٹی ساڑھی لادو لیکن کمائی اتنی کم ہے اور خرچ اتنے زیادہ ہیں کہ پانچ روپے نہیں جڑنے میں آتے کہ اس کی اتنی اہم ضرورت پوری کر سکوں"۔ میں نے کہا "کوئی تو بری عادت ہو گی تمہیں جس سے کمائی سب مٹی میں ملی جا رہی ہے"! اس نے کہا "سوائے چار آنہ روزانہ کے سیگرٹ کے اور کوئی عادت نہیں"۔ میں نے کہا "بس ان کو ہی چھوڑ دو۔

ساڑھی بن جائیگی۔" کہا "یہ چسکہ نہیں چھوٹتا" میں نے کہا "تم سچ کہتے ہو۔ میں نے پہلے بھی ایک شخص سے سُنا ہے کہ سیگریٹ بیوی سے بھی زیادہ پیاری چیز ہے" جھٹ بول اُٹھا "ڈاکٹر صاحب ایسی بات نہ کہو۔ مجھے تو بیوی جان سے بھی پیاری ہے۔ اُس کی میں تعریف ہی نہیں کر سکتا۔ ایسی ہے ویسی ہے......" میں نے کہا یہ تو سب اُس کی تعریف ہوئی تمہاری تعریف تو اتنی بھی نہیں کی جا سکتی کہ بیوی کی خاطر بیس دن سگریٹ ہی چھوڑ دو۔ چار چار آنے کر کے بغیر کسی مشکل کے پانچ روپے ہو جائیں گے۔" اُس نے کہا کہ چار چار آنے تو دو چار بار اکٹھے کرنا شروع بھی کیا لیکن بیچ میں کوئی ضروری خرچ آپڑا تو اسی پر ہاتھ صاف کرنا پڑا۔" میں نے کہا۔ "اچھا اب سگریٹ چھوڑ کر اس کی بچت میرے پاس جمع کراتے رہو" چنانچہ بات طے ہو گئی۔ ایک روز ۸ر دوسرے روز ۱۲ر تیسرے روز سوا روپیہ چوتھے روز دو روپے پانچویں روز ۱۵ر اس طرح بیس روز میں پانچ کی بجائے ساڑھے بائیس روپیے جمع کر دالے۔ میں نے اُسے شاباش دیتے ہوئے پوچھا تم تو پانچ نہ جوڑ سکتے تھے اب تو اتنے جوڑ لئے۔ کہا "آپ نے اُس دن جب کہا کہ سگریٹ کو بیوی سے زیادہ پیارا سمجھتے ہو تو اسی ایک فقرے کی یاد نے مجھے وہ تمام رات بے چین رکھا۔ میں نے محسوس کیا کہ واقعی عملی طور پر میں نے بیوی کو اپنے پیار کا کوئی ثبوت نہیں دیا ہے۔ بیوی کی اہم ضروریات اور اُس کے سُکھ چین پر نہ محض سگریٹ کو بلکہ اپنی ذات کی آرام طلبیوں کو ترجیح دی ہوئی ہے۔ آپ کے ایک فقرے نے مجھے گہری نیند سے بیدار کر دیا۔ اب نہ صرف سیگریٹ چھوڑ دیا ہے بلکہ کام کے اوقات بھی بڑھا دئے ہیں۔ سواریوں کے ساتھ میرے

بات چیت کے ڈھنگ میں بھی بڑا فرق آگیا ہے۔ ہر طرح سے کوشش میں رہتا ہوں کہ کسی طرح مجھے چار پیسے زیادہ وصول ہوں۔ چنانچہ آج آپ سے شاباش لینے کا حقدار بنا ہوں"۔

میں نے اُسے سمجھایا کہ وہ ساڑھی کے علاوہ بیوی اور بچے کی اور ضروریات کی چیزیں بھی گھر لے جائے۔ دُوسرے روز صبح سویرے وہ میرے پاس آیا اور کہنے لگا کہ "ویراج صاحب! آپ کی بدولت میں نے صرف کل رات سے ہی محسوس کرنا شروع کیا ہے کہ میں کس قدر خوش قسمت انسان ہوں"۔ میں نے شوقیہ تفصیل معلوم کرنی چاہی۔ اُس نے کہا جب میں اتنی چیزیں گھر لے گیا تو پہلے تو بیوی نے انہیں دیکھتے ہی جھجکتے جھجکتے کہا "اتنی چیزیں خریدنے کو تمہارے پاس روپیہ کہاں سے آگیا۔ اگر کسی سواری کا کوئی سامان تم نے ہتیا لیا ہو تو بھگوان کے لئے واپس لے جاؤ سب کچھ۔ پاپ اور چوری کی کمائی سے خریدا ہوا سکھ کا سامان آخر کار دُکھ اور تباہی کا باعث ہوتا ہے۔ ایشور جانے پہلے کس پاپ کے عوض یہ غریبی کی سزا بھوگ رہے ہیں۔ اب اس پاپ اور چوری کی کمائی کے عوض اور بھی نرک میں نہ گریں کہیں۔ کہیں ہمارا بچہ ہی نہ مرجائے تمہارا گھوڑا ہی نہ مر جائے۔ لے جاؤ میرے راجا! لے جاؤ یہ سب کچھ۔ میں جیسے تیسے گذر کر لونگی"۔ یہ کہتے کہتے ویراج جی! اس دھرم کی مورتی کے آنکھوں میں آنسو آگئے۔ میرا دل بھی پسیج اٹھا۔ میں تو اُسے ہنسانے کا سامان بنا کر گیا تھا اور اتنا عرصہ اُسے خبر تک نہ دی کہ میں کیا تپ کر رہا ہوں تا کہ ایک دن اچانک اُس کے آگے اتنا کچھ لے جا کر اُسے خوش کر دونگا لیکن یہ اسے پاپ کی کمائی سمجھ کر گھبرا رہی ہے میں نے

بہت پیار سے اُسے سب بات سمجھائی تو اُس کے اندر بجلی کی طرح خوشی کی لہر دوڑ گئی وہ مجھ سے بہت پیار کے ساتھ لپٹ گئی۔ کویراج صاحب یہ میری زندگی میں پہلا موقعہ تھا بیوی کو اس قدر مسرور دیکھنے کا۔ بس زیادہ کچھ مت پوچھیئے۔ یہ سب آپ کی ہدایت اور رہبری کا نتیجہ ہے ......؟

اس کے بعد اس شخص نے چند ہی ماہ میں چار سو روپے میرے پاس جمع کر کے اپنی چھوٹی بہن کا بیاہ کیا۔ اُس وقت ٹانگہ گھوڑا چار سو روپے بنتا تھا۔ کہنے لگا "میں تو سمجھتا تھا کہ ٹانگہ گھوڑا بیچے بغیر بہن کا بیاہ نہ کر سکونگا لیکن آپ کی دعا سے بہن کا تو مفت مفت میں بیاہ ہو گیا"۔ یہ شخص غریب لوگوں کو سگریٹ چھوڑنے۔ محنت مزدوری زیادہ کرنے اور کفایت شعاری کی زندگی بسر کرنے کا اپنا نمونہ پیش کر کے اب تک کتنوں کا ہی بھلا کر چکا ہے۔

افیم

کئی لوگ افیم کی عادت ڈال لیتے ہیں۔ کیوں؟ اجی صاحب! اس سے طبیعت میں غنودگی سی آجاتی ہے جو کہ ایک بڑے لطف کی حالت ہے بعض بلغمی کھانسی کے علاج کے طور پر کھاتے ہیں تو پھر اس کی عادت ہی ڈال لیتے ہیں مگر نتیجہ کیا ہوتا ہے؟ یہی کہ سستی انسان کی رگ رگ میں گھس جاتی ہے اور سوائے آرام کرنے کے اور کسی کام کو جی نہیں چاہتا۔ پھر اگر وقت پر افیم نہ ملے تو تمام بدن ٹوٹنے لگتا ہے اور افیمی کو موت سامنے کھڑی نظر آتی ہے:

افیم زہر ہے قابض ہے نشہ اور نیند لاتی ہے بھوک کو کم کرتی ہے۔

عارضی طور پر درد دل کو مٹاتی ہے جسم کو پتلا کرتی ہے۔ استعمال سے عادت پڑ جاتی ہے۔ دماغ اور اعضائے رئیسہ کی دشمن ہے افیم کے استعمال سے جسم مٹی کی مانند ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ چونکہ یہ نیند لاتی ہے اس واسطے کئی مائیں بچوں کو افیم دے دیتی ہیں تاکہ وہ خود بے چینت ہو کر کام کاج کر سکیں مگر اس سے بچوں کا معدہ۔ جگر۔ دل و دماغ سب کام کرنے سے عاری ہو جاتے ہیں اور بچہ ناحق بیمار ہو جاتا ہے۔ افیم سے دور رہنا چاہئیے اور دوسروں کو بھی اس کالی ناگن سے بچانا چاہیئے۔

بھانگ

نشہ آور اور قابض ہے بھوک لگاتی ہے۔ اس سے بچنا چاہیئے۔ یہ خشکی اور بیہوشی کا باعث بنتی ہے بیشک بھوک بڑھاتی ہے مگر اس کی عادت پڑنے سے اس کے بغیر معدہ کام نہیں کرتا آنکھوں کو کمزور کرتی ہے عقل کو گمراہ کرتی ہے سر میں چکر لاتی ہے۔ دست پتلا آتا ہو بھوک کم لگتی ہو تو بطور دوائی سوتے وقت چار چھ دور ایک ماشہ پانی سے کھلانا مفید ہے۔

شراب

شراب نوشی کا انسان کی نسل پر کتنا مہلک اثر پڑتا ہے۔ اگر اسے بنظر غائر دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ جو لوگ گھڑی بھر کے سرور کیلئے اس پانی کو آب حیات سمجھ کر پی لیتے ہیں ان کے اور ان کی اولاد کے حق میں یہی زہر ہلاہل ثابت ہوتا

ہے۔ یہ ایک ناقابلِ تردید امر ہے کہ شراب اور دُوسری منشیات انسان کی زندگی کے لئے حد درجہ مہلک اور مُضر ہیں۔ ایسے اشخاص کی کمی نہیں جن کیلئے شراب کی تھوڑی سی مقدار بھی قاتل ثابت ہو سکتی ہے ۔

سب سے پہلا عُضو جس پر شراب اپنا اثر کرتی ہے جگر ہے جس میں یہ انتڑیوں میں سے ہو کر پہنچتی ہے۔ دُوسرے فرائض کے علاوہ جگر کا یہ فرض بھی ہے کہ وہ ہمیں اس زہر سے جو خوراک کے ساتھ ہمارے جسم میں آتا ہے نجات دلائے یعنی جگر قوّتِ مدافعہ کا ایک زبردست قلعہ ہے۔ جب کسی قسم کا زہریلا مادہ ہمارے جسم میں داخل ہوتا ہے تو جگر کے رگ و ریشے حرکت میں آتے ہیں اور اس زہر پر حاوی ہو جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ معمُولی بدپرہیزیوں کا خمیازہ اُٹھانے سے ہم بار ہا بچے رہتے ہیں۔ شراب میں بھی ایک قسم کا زہر ہے جو ہمارے دل دماغ جگر وغیرہ کے افعال میں خلل ڈالتا ہے۔ تھوڑی مقدار میں یہ زہر جسم میں داخل ہو تو تھوڑی دیر میں اور تھوڑی کوشش میں جگر اسے تحلیل کر دیتا ہے لیکن اس کے زیادہ مقدار میں اور بار بار پہنچ جانے پر مدافعت کی کوشش میں جگر کے رگ و ریشے غیر معمُولی حرکت کرتے ہیں جس سے ان میں سُوجن پیدا ہو جاتی ہے اور اگر انسان کثرت سے شراب نوشی کرتا رہے تو آخر یہ اہم عُضو بالکل معطّل ہو کر رہ جاتا ہے۔ متورم۔ زخمی۔ بے حس اور ناکارہ ۔

کثرتِ شراب نوشی سے بعض دفعہ پھیپھڑوں کا سُوج جانا بھی تشویش کا باعث ہو جاتا ہے اور بار ہا اس کے چند ہی روز بعد موت واقع ہو جاتی ہے ۔

شراب نوش کا دل قدرتی طور پر کمزور ہوتا ہے کیونکہ شراب نوشی کی کثرت

اس کے اعضا میں کام کرنے کی طاقت کو کم کر دیتی ہے اُس کے دل کی حرکت کبھی نہایت تیز ہو جاتی ہے اور کبھی بالکل سُست چُنانچہ کبھی وہ اچانک ہی حرکتِ قلب کے بند ہو جانے (Heart failure) سے مر جاتا ہے +

ایک اور بُری بات شراب گردوں کے نرم و نازک ریشوں پر بہت بُرا اثر کرتی ہے۔ درد گردہ اور گردوں کی سوزش اس کا لازمی نتیجہ ہیں جس سے گردوں کا وہ فعل جو قدرت نے ان کے سپرد کیا ہے مسدود ہو جاتا ہے +

اندریں حالات ناظرین خود اس بات کا اندازہ لگا لیں کہ شراب اس عضو کو کس قدر نقصان پہنچاتی ہے جو ہماری زندگی کے لئے بیحد ضروری ہے +

تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ شراب اس کرم منی (Spermatozoa) کو بھی تباہ کر دیتی ہے یا اس میں نقص پیدا کر دیتی ہے جس پر قرار حمل کا دارومدار ہوتا ہے۔ کبھی جماع کے دوران میں مرد شراب سے چُور ہوتا ہے جس سے اس وقت خارج ہونے والے کرم منی خاص طور پر متاثر ہوتے ہیں اور ایسی منی سے پیدا ہونے والا بچہ اپنے والدین کی اس غلطی اور کج فہمی کا خمیازہ اُٹھاتا ہے +

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ شراب نوشوں کے بچے زیادہ تندرست و توانا نہیں ہوتے وہ قوت مدافعہ سے بالکل محروم ہوتے ہیں اور تپ دق (Tuberculosis) کے جراثیم ان پر بہت جلد اثر کرتے ہیں۔ دق کے جراثیم جیسا کہ عام لوگ جانتے ہیں آئندہ نسلوں میں منتقل ہو جاتے ہیں اور یہ جان لیوا بیماری تمام کے تمام کنبہ کو تباہ کر دیتی ہے +

یہ بات قابلِ ذکر ہے کہ نشہ کی حالت میں جن بچوں کا حمل ٹھہرتا ہے وہ ڈرپوک اور بزدل ہوتے ہیں اور اعصابی بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں۔ اُن میں اعضا کا کانپنا رعشہ اور اسی قسم کی دوسری امراض پائی جاتی ہیں۔ یہی بچے بعد میں بڑے ہو کر ضعفِ عصبی۔ اختناق الرحم باؤ گولہ اور مرگی جیسی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور یہ نقائص شراب خوروں کے بچوں تک ہی محدود نہیں رہتے بلکہ آئندہ نسلوں تک چلے جاتے ہیں:۔

جس طرح آتشک کا مرض پُشت در پُشت چلا جاتا ہے اسی طرح سے شراب سے پیدا ہونے والی بیماریاں والدین سے اولاد میں اور اولاد سے آئندہ نسلوں میں منتقل ہو جاتی ہیں۔ اور اگر یہ کہا جائے تو غلط نہیں کہ شراب کا پینا آتشک کا مول لینا ہے کیونکہ بارہا یہ آتشک کیلئے میدان پیدا کرتی ہے۔ لہذا میں والدین سے اپیل کروں گا کہ وہ اس ارغوانی قاتلہ سے بچیں اور آئندہ نسلوں کو بچائیں۔

بعض آدمی سوال کرینگے کہ آخر شراب آتشک کے لئے میدان کیسے پیدا کرتی ہے بعض شراب نوشوں کو آتشک کی وجہ شراب نوشی بتائی گئی تو انہوں نے حیرت ظاہر کرتے ہوئے بتایا کہ انہوں نے کبھی تماش بینی نہیں کی۔ بازارِ حسن میں قدم تک بھی نہیں رکھا۔ پھر انہیں آتشک کی بیماری کیسے ہوئی۔

دوستو یہ آتشک ایسا نامراد مرض ہے کہ اس کا مریض اپنے دوستوں اور اپنے ساتھ کھانے پینے والوں کو اپنے ساتھ لے مرتا ہے۔ شراب نوشوں کے حلقۂ احباب میں اکثر ایسے اصحاب ہوتے ہیں جنہیں شراب کے ساتھ دوسرے عیب بھی ہوتے ہیں اور کسی کو آتشک کا مرض بھی ہوتا ہے لیکن وہ پوشیدہ رکھنے

ہیں۔ اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ اپنے ساتھ اٹھنے بیٹھنے والے ہم پیالہ وہم نوالہ دوستوں کو بھی اس مرض میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ مریض آتشک کے بستر پر سونا اس کے کپڑے زیب تن کرنا بھی آتشک سہیڑ لینے کے مترادف ہے ؛

جس طرح محض بیماری کی حالت میں تھوڑی مقدار میں کچلا۔ سنکھیا وغیرہ زہریں بھی استعمال کی جاتی ہیں۔ اسی طرح شراب تھوڑی مقدار میں نمونیہ وغیرہ بیماریوں کو ہٹانے کے واسطے معالج استعمال کرائے تو کرائے۔ بصورت دیگر اس کے استعمال سے صحت۔ دولت عزت تینوں کا گھاٹا ہے ؛

شراب کا جب بھی ذکر ہو مجھے ایک سردار صاحب ضرور یاد آجاتے ہیں اُنھیں شرابی گورو کے نام سے یاد کروں تو غیر موزوں نہ ہوگا۔ میرے دواخانے کے نزدیک ایک دیسی شراب کی دکان ہے۔ ایک دن میں وہاں سے گذرا تو میرے کان میں آواز پڑی: سردار! تیری مت ماری گئی ہے؟ مجھے دکاندار کی یہ بات بہت ناگوار گذری۔ میں نے اُسے کہہ ہی دیا کہ "چیز تو تم وہی پلاتے ہو جس سے اچھے بھلے کی مت ماری جائے لیکن تم نے تو لالچی انہیں پی ہوئی۔ کسی ہوشمند اور بھلے شخص کے منہ سے ایسے کلمات نہیں نکلنے چاہئیں: دکاندار نے کہا: "میں نے ہزار بار اسے کہا ہے کہ دو پیسے کی شراب نہیں بکتی۔ یہ مانتا ہی نہیں"! میں نے اُدھر دیکھا تو ایک سردار نے کہا: "لالہ چمچہ بھر ہی دے دے۔ بیس بوند دے دے۔ دس بوند دے دے۔ دو پیسے کی اتنی بھی نہیں آتی؟" لالچی نے معاملہ نپٹانے کے لئے بوتل اُٹھائی اور اُس کی ہتھیلی پر دس بیس بوند شراب ٹپکا دی۔ سردار بڑا خوش ہوگیا کہنے لگا "بڑا انند ہوگیا۔ بڑا انند ہوگیا!" سردار

نے منہ کھول کر وہ گلے میں انڈیل دی اور گیلا ہاتھ داڑھی پر پھیرنے لگا اور لگا مونچھوں کو تاؤ دینے۔ ایک منٹ تو نہ گزرا ہوگا کہ لگا اینٹھنے اور بکنے۔ "او ظالما! تونے تو بڑی ظالم شراب بنائی ہے۔ تو تو دو پیسے کی دیتا ہی نہ تھا۔ یہ تو ایک پیسے کی بھی بہتیری تھی۔ میں نے تو ایسی جلد نشہ کرنے والی شراب آج تک نہ دیکھی تھی" پھر آس پاس جمع ہوگئی بھیڑ میں سے کسی کو باپ بنانا۔ کسی کو دادا کبھی روتا۔ کبھی ہنسنا۔ پگڑی کہیں جا گری۔ جوتی کہیں جا پڑی۔ گویا کہ تن بدن کی سدھ ہی نہیں۔ اسی بیہوشی کے عالم میں وہ ایک میز پر گرا۔ میز کرسی پر گری۔ کرسی ایک لیٹے ہوئے کتے پر۔ آپ خود ہی اندازہ لگا لیجئے کتنے قہقہے اس مجمع میں بلند ہوئے۔ آدھ پون گھنٹے میں سردار پسینہ پسینہ ہوگیا۔ تب پاس پڑی ایک لوہے کی کرسی پر ٹک گیا۔ گویا کہ اُسے ہوش آگئی۔ پنکھا اٹھا لیا اور لگا "او ظالما۔ او ظالما" کہنے۔ اتنے میں یکایک چستی سے کھڑا ہو گیا۔ اٹھا لی پگڑی۔ پہن لی جوتی اور ٹھیکیدار سے لگا کہنے: بات سن لالہ! ٹھیکہ دار نے جھٹ ٹوک دیا۔" بابا تیرے آگے ہاتھ جوڑتا ہوں۔ چلا جا اب مہربانی کر کے۔ میں تو حیران ہو رہا تھا کہ اس بدبخت کو اتنا نشہ کیسے چڑھ گیا اتنی ذرا سی شراب سے تو ایک سال کے بچے کو بھی نشہ نہ چڑھتا۔ جتنا تم کو چڑھ گیا۔ میں تو ڈر رہا تھا کہ کہیں کمبخت مر ہی نہ جائے اور میرے نہ ہی نہ لگے کہ ٹھیکہ دار نے زہر دے دیا اس کو" سردار نے کہا" اچھا اسی سامنے والی بوتل میں سے ہی تو دی تھی شراب؟ یہ پون بوتل ہے۔ ساری کے دو تو پون کا ڈیڑھ ہوا۔ یہ لے ڈیڑھ روپیہ" ہم سب کے دیکھتے دیکھتے پون

بوتل غٹ غٹ کر کے چڑھا گیا اور کہنے لگا کہ کھڑے رہو آپ لوگ شام تک اگر مجھے ذرا بھی بیہوش ہوتے دیکھا۔ سنو سب لوگو۔ نشہ اندر سے ہی اٹھتا ہے ہمیشہ۔ جو لوگ شراب پی کر مسرور رہنا چاہتے ہیں یا غم غلط کرنا چاہتے ہیں سب جاہل ہیں۔ چاہے کوئی بیرسٹر اور صاحب بہادر ہی کیوں نہ ہو۔ جب میں اس شراب کی دکان کے پاس سے گذرا میرے دل میں جھٹ لگری سی شراب کی موج لینے کا شوق پیدا ہوا اٹھا۔ اور میں نے وہ موج لی جو بڑے سے بڑے پینگکڑ بھی نہیں لے سکتے۔ میں نے اپنی موج میں آپ لوگوں کو بھی خوش کر دیا۔ جاؤ شراب خوروں میں اس آج کے واقعہ کی منادی کر دو۔ ست سری اکال!"۔ وہ ایک ایسا سبق دے گیا جسے میں آج تک نہیں بھولا۔

کہتے ہیں کہ کتا جب ایک ہڈی اٹھا لیتا ہے تو اسے زور زور سے چبانے کی کوشش کرتا ہے جس سے اس ہڈی کی کوئی نوک اس کی زبان میں چبھ جاتی ہے تو اس سے خون نکلنے لگتا ہے۔ ہڈی کو چباتے چباتے اپنے ہی زبان کے خون کا مزا اسے آنے لگتا ہے تب وہ بیوقوف کتا اسے ہڈی کا مزا سمجھ کر اور زیادہ اس کو چباتا ہے تب اور زیادہ اس کی زبان لہولہان ہوتی ہے آخر وہ زبان زیادہ زخمی ہو کر جب درد کرنے لگتی ہے تب کتے کو اپنی بیوقوفی کا پتہ لگتا ہے۔ یہی حال بہت حد تک شراب خوروں کا ہے۔ یہ شرابخوروں کو بھی اس وقت اپنی بیوقوفی کا پتہ لگتا ہے جب ان کا دل۔ ان کا دماغ۔ ان کا جگر اور ان کی انتڑیاں شراب کی مار سہتے سہتے بری طرح بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لیکن سنتا کون ہے کسی کی بات؟ اچھا! مانو نہ مانو ہم تمہیں سمجھائے دیتے ہیں۔

(صفحہ ۲۴۰ سے آگے)

خاصی ہے اور کہیں کہیں تو چڑھائی اتنی زیادہ ہے کہ اکیلا آدمی بھی وہی مرنے سے چڑھ سکتا ہے جو مضبوط ہو۔ آپ مضبوط تو خاصے نظر آتے ہیں لیکن صرف بائیسکل کو ہی ان چڑھائیوں پر کھینچ لے جانا ہی کافی ہمت کا کام ہے یہ دس دس سیر کا بوجھ جو آپ صاحبان نے پیچھے باندھ رکھا ہے یہ وہاں پہ آپ کے لئے بلائے جان ثابت ہوگا"۔ ہم نے آپس میں یہ کہہ کر سنا اَن سنا کر دیا کہ یہ شخص محض مزدوری حاصل کرنے کے لئے ہمیں اُپدیش دے رہا ہے۔ ہم نے یہ نہ سوچا کہ اگر یہ محض مزدوری حاصل کرنے کے لئے ہی کہہ رہا ہے تو بھی آرام کتنا ہے پیسہ بھی ہمارے پاس تھا۔ ہم غلط قسم کے کنجوس بھی نہ تھے لیکن چند منٹ ٹھنڈے دل سے سب اُونچ نیچ پر غور نہ کیا تو رستے میں ہمیں کیا کچھ جسمانی قلبی اور دماغی کوفت ہوئی اور ہم کس طرح اَدھ موئے سے ہو کر رستہ روز منزل مقصود پر پہنچے کتنے اپنی نظروں میں رسوا ہوئے اس کی تفصیل عرض کرنا بہت کاغذ طلب کریگا اور آپ کا بہت سا قیمتی وقت صرف ہوگا اسے پڑھنے میں۔ واپسی پر تو ہم نے قلی کر لئے لیکن بات تو وہی ہوئی کہ ؎

ہر کہ دانا کند کند ناداں لیک بعد از ہزار رسوائی [1]

ہم دونوں نے سوچ سمجھ اور دُور اندیشی کے ساتھ اُس دن خود دشمنی کی اور مزدور بھائی کے عقلمندانہ اور صدقانہ مشورے کو ٹھکرا دیا اُس کا ہماری صحت پر وہ بُرا اثر ہوا کہ کچھ عرض نہیں کیا جا سکتا

---

[1] جو دانا کرتا ہے۔ نادان بھی کرتا تو وہی کچھ ہے لیکن دانا اچھی طرح اور آرام سے کر لیتا ہے نادان بہت بری طرح تکلیف اور شرمندگی اٹھا کر کرتا ہے۔

آیور وید کے اُستاد کا وہ پُر معنی اور منسار کا کلیان کاری اُپدیش کہ سوچ سمجھ کر کام کرنے والا آدمی بیمار نہیں ہوتا" اُس وقت مجھے بار بار یاد آرہا تھا جب میں سڑک کے کنارے پڑا ہوا ایسا محسوس کر رہا تھا کہ میں ابھی بیہوش ہُوا کہ ابھی۔ میرے اس حادثہ کے مطالعہ کے بعد ناظرین میں سے ہر ایک ضرور کوئی نہ کوئی آپ بیتی یا جگ بیتی ایسی یاد کر سکیگا جب سوچ سمجھ کر کام نہ کرنے کی وجہ سے کسی کا پیٹ بگڑا کسی کا ناک بگڑا کسی کی آنکھ جاتی رہی۔ کوئی ڈوبا کوئی جلا کسی کو پاگل خانے کا مُنہ دیکھنا پڑا اور کسی کی جان ہی جاتی رہی لہ

(۷) "وہ بھی بیمار نہیں ہوتا جو نفسیات اور وشیوں کا غلام نہیں ہوتا" دیکھنا آنکھ کا وشے ہے۔ سُونگھنا ناک کا۔ چکھنا زبان کا۔ سننا کان کا۔ نرم گرم سخت ملائم وغیرہ کا احساس ہاتھ ہونٹ گال نیز تمام جسم کے چمڑے کا وشے ہے۔ زندگی کی جائز ضروریات کے لئے ان پانچ کا مناسب استعمال نہایت ضروری ہے آنکھ کان ناک زبان وغیرہ میں سے کسی ایک کے بغیر بھی زندگی مصیبت بن جاتی ہے۔ اندازہ لگائیے کہ اندھے بہرے گونگے کتنی مشکل سے اپنے دن پورے کرتے ہیں۔ یہ اعضا ہماری صحت خوشحالی عزت اور آبرو کا باعث بنتے ہیں لیکن ان کا ناجائز بے وقت اور بے موقعہ استعمال اور ان کے چسکوں کی غلامی یقیناً صحت اور خوشحالی کی بربادی کا باعث بنتا ہے بلکہ موت کا باعث بنتا ہے۔ ہندو شاستروں میں لکھا ہے کہ پتنگا شمع کے رُوپ پر جل مرتا ہے بھونرا پھول کی خوشبو میں مست پڑا رہنے سے شام کو پھول کے بند ہونے پر اُس میں اپنی جان گنوا بیٹھتا ہے مچھلی زبان کے چسکے میں لوہے کی کنڈی

لہ ۱۹۴۷ء کے پنجاب، دہلی و سرحد کے فسادات کے دنوں بہت سے موت اور بیماری سے بچ جاتے اگر کچھ بھی

میں لگا ہوا آٹا وغیرہ کھانے کے لالچ میں پھنس کر پانی سے باہر کھینچ لی جاتی ہے سانپ بین کی سُریلی آواز سے کھنچ کر جب اپنی بل سے باہر آکر سپیرے کے نزدیک مستی سے جھومنے لگتا ہے تو پکڑا جاتا ہے۔ ہاتھی کو پکڑنے کے لئے شکاری لوگ ہتھنی کو ایک گڑھے میں لا کھڑا کرتے ہیں جس کے جسم کے ساتھ جسم ملانے کے شوق کو پورا کرنے کی کوشش میں ہاتھی جکڑ لیا جاتا ہے۔ یہ پانچ جاندار تو ایک ایک رشتے کے غلام ہو کر مصیبت میں گرفتار ہوتے ہیں۔ کمزور انسان جو کہ پانچوں کے پانچوں ہی دشمنوں کا غلام ہے کس طرح مصیبت سے بچا رہ سکتا ہے؟:

اِن دشمنوں کے چسکوں کی اپنی آنکھوں دیکھی غلامی کی چند مثالیں دے کر اس مضمون کو واضح کرتا ہوں یہ مثالیں اُن چسکوں کی انتہائی غلامی کی ہیں لیکن بُرائی تھوڑی ہو تو بھی بُرائی ہے اور بُرائی تھوڑے سے بڑھ کر ہی انتہائی حالت کو پہنچی ہے۔

وکٹوریہ ڈائمنڈ جوبلی ہائی سکول لاہور کے ایک امیر زادے طالب علم عزیز۔۔ کو سنیما دیکھنے کا اس قدر چسکہ پڑ گیا کہ وہ تیسرے پہر کے تین بجے سے رات کے گیارہ ساڑھے گیارہ بجے تک انیک سنیما گھروں میں تماشہ دیکھتا رہتا۔ چھ ماہ متواتر آنکھوں سے اس طرح بے ڈھب کام لینے کی وجہ سے آنکھیں اس قدر خراب کر بیٹھا کہ برسوں کے علاج سے مکمل شفا حاصل نہ کر سکا۔

بزرگ دوست چودھری ..... زبان کے چسکے کے غلام تھے۔ باوجود اتنی کہا سنی کے صبح سے شام تک چرتے رہتے۔ ایک روز امرتسر سے لاہور آئے تو شام چار بجے سے چھ بجے تک مجھے اپنے ساتھ رکھا۔ اِن دو گھنٹوں میں ان گنہگار آنکھوں نے نمبر وار مندرجہ ذیل چکھوتیاں کرتے انہیں دیکھا:۔ پیس کریم

مچھلی۔ اِملی کی چاٹ۔ گول گپے۔ کباب۔ گنّے کا رس۔ چھولے آلو حلوہ پوری انڈے سیب اور آخر میں لائیم جوس پیا۔ اُن کو حسرت رہ گئی کہ ملائی کی قلفی کے بھی مزے اُڑاتے۔ کاریگر نے اُس دِن ماں کی بیماری کی وجہ سے دُکان بند کر رکھی تھی۔ چودھری صاحب کو اس زبان کے چسکے نے کہیں کا نہ رکھا۔ کون بیماری ہے جو ان کو نہیں۔ یہی سمجھیے کہ اونٹ رے اونٹ تیری کونسی کل سیدھی۔ اب جیسے تیسے اپنی لاش کو گھسیٹتے پھرتے ہیں۔

ٹھاکر ... صاحب کو گانے والی رنڈیوں نے وہ اُتار چڑھاؤ دکھائے کہ اُن کو یاد ہی سے مجھے ٹھنڈی سانس آگئی۔ راگ رنگ ناچ مجرا کی محفلوں میں دھن دولت لٹ گئے۔ اتنی بڑی زمینداری سے گر کر منشی گیری پر آگئے۔ بار بار ٹھنڈی سانسیں بھرتے ہیں۔ ہاتھی کے ہاتھی تھے۔ اب ہڈی ہڈی گن لیجیے۔

مسٹر ایم آر ... نے اپنے دِل و دماغ کی اس قدر بُری حالت کا رونا روتے ہوئے اس طرح اپنا کچا چِٹھا سُنایا "نویں جماعت تک میں نہایت ذہین تھا۔ جماعت میں ہمیشہ اوّل رہتا۔ شیر دل اور جوانمرد اتنا تھا کہ ایک خونخوار بھیڑیے کو اکیلے ہی مار گرایا تھا۔ جب میں دسویں پڑھتا تو میری بھاوج کی ایک جوان ودھوا بہن حالات سے مجبور ہو کر ہمارے گھر رہنے لگی۔ گھر کی تنگی کی وجہ سے اُسے میرے کمرے میں جگہ ملی۔ میں لڑکا ہی تھا۔ اس کے ساتھ نیک چلن بھی۔ میری بہن تھی۔ بھابی نے کہا "لو تمہیں ایک دھرم کی بہن مل گئی۔" رات کو میں جب بستر پر لیٹ گیا تو بہن نے کہا۔ چندر! جب سے میں نے ہوش سنبھالی مجھے یاد نہیں کہ میں ایک رات بھی اکیلی سوئی۔ پہلے ماں کے ساتھ۔ پھر اِن بڑی بہن کے ساتھ۔

پھر چھوٹے بھائی کے ساتھ پھر خاوند کے ساتھ پھر اپنے بچے کے ساتھ۔ خاوند اور بچہ حال ہی میں جاتے رہے میکے برسوں سے چھوٹ گئے۔ قسمت اسی گھر میں لے آئی تم میرے چھوٹے بھائی ہو اب تمہارے ساتھ ہی سویا کرونگی۔ اکیلے مجھے رات بھر نیند ہی نہیں آتی۔ کیا کروں۔ بیس برس کی پڑی عادت جب چھوٹے گی سو چھوٹے گی" یہ کہتے کہتے وہ میرے پاس لیٹ گئی اور میرے گال پر ہاتھ رکھے رکھے سو گئی اور دس پندرہ منٹ میں خراٹے بھرنے لگ گئی۔ اس دھرم کی بہن نے میری زندگی میں ادھرم کی بنیاد رکھ دی۔ کچھ روز بعد میں ہی اکیلا نہ سو سکتا۔ بری عادت کا نتیجہ برا نکلنا ہی تھا۔ تھوڑے دنوں میں میں ہی بیمار محبت ہو گیا۔ چار سال میں میرا دماغ کند ہوتے ہوتے دیوالیہ کی حد تک پہنچ گیا۔ ساتھ ہی مجھے دل کی بیماری ہو گئی۔ پیٹ خراب رہنے لگ گیا۔ اس کے سال ڈیڑھ سال بعد اعضائے ہاضمہ نے باوجود علاج معالجہ جواب ہی دے دیا۔ مجھے یرقان اور چلیا ہو گئے اور اب زندگی سے بیزار ہو رہا ہوں۔ میں اپنی حالت سے اندازہ لگا سکتا ہوں کہ آجکل جتنے نوجوان لڑکے لڑکیاں آپس میں دھرم بھائی اور دھرم بہن بن کر کوئی پڑوسی کے ناطے۔ کوئی بھائی کے دوست کے ناطے کوئی بہن کی سہیلی کے ناطے۔ کوئی کالج فیلو کے ناطے کوئی منہ بولے بھائی بہن کے ناطے کھل مل رہے ہیں اور اُن کے والدین یہ سب کچھ دیکھتے ہوئے بھی آنکھ بند کئے ہوئے ہیں دیکھ لینا سب کا یہی حال ہوگا جو میرا ہوا۔ یہ بھی سب نئی بیماری اور بدبختی کے گہرے گڑھے میں گرینگے"

(۵) "وہ بھی بیمار نہیں ہوتا جو داتا ہے"۔ داتا کے معنی ہیں دینے والا دلا دینے والا۔ غریب کو روپے پیسے کی امداد دینے دلانے میں۔ بے روزگار کو

روزگار دینے دلانے میں۔ وِدھوا اناتھ کو سہارا دینے دلانے میں ۔ دین دُکھی محتاج اور مایوس کی آس بندھاتے ہوئے چند لفظوں کا دان دینے میں اور دوسری طرح کے حاجتمندوں اور ضرورتمندوں کی جائز واجب اور ضرورت پوری کرنے یا کرا دینے میں جو خوشی جو ثواب اور جو پُن ہے وہ داتا کو نہال اور باغ باغ کر دیتا ہے اس کے علاوہ داتا کو خالق اور مخلوق دونو کی طرف سے شاباش اور آشیرواد ملتی ہے۔ یہ شاباش اور آشیرواد داتا کیلئے کیتے مسرت بخش ثابت ہوتے ہیں۔ داتا کا دل سدا جوان رہتا ہے۔ اسی طرح اس کا سارا جسم بھی سدا جوان بنا رہتا ہے بھلا اس کے نزدیک بیماری کیونکر آئیگی۔ دنیا تو ویسے بھی تسلیم کرتی ہے کہ خوش باش اور ہر حال میں آنند رہنے والے انسان کو بیماری نہیں چھوتی۔ داتا کی خوشی کے آخر میں دُکھ درد یا پشیمانی نہیں جیسے کہ شراب کباب رنڈی بازی رشوت اور بلیک مارکیٹ سے خوشی حاصل کرنے والوں کو ہوتی ہے اور انہیں آخر کار اٹھ آٹھ آنسو رلاتی ہے۔ داتا کی خوشی دائمی خوشی ہے۔ داتا کو جو دُعائیں ملتی ہیں وہ ہر آفت اور بیماری کے خلاف زرہ بکتر کا کام دیتی ہیں ۔

اب یہ داتا کے عقل و ہوش پر رہا کہ وہ صحت کو برباد کرنے والی باقی آٹھ گنائی ہوئی صحت کو برباد کرنے والی کمیوں کمزوریوں اور غلطیوں سے اپنی صحت کا دشمن بن جائے لیکن ایسی بھول کوئی داتا بھی کر سکتا ہی کیوں اور حاصل شدہ انعام کو گنوائے گا ہی کیوں ۔

(۶) وہ بھی بیمار نہیں ہوتا جو ہر حال میں ایک جیسا رہتا ہے۔ گرمی میں سردی میں خوشحالی میں مصیبت میں۔ امیری غریبی میں۔ ماتحتی میں۔ افسری میں۔ تندرستی میں

قرضہ نہ ہونے میں، گھر کا بڑا ہونے میں، گھر کا چھوٹا ہونے میں، عزت افزائی ہونے میں، بدنام ہونے میں..... اس طرح کے مختلف حالات میں جو شخص ایک جیسا رہتا ہے جو نہ ہوا کے گھوڑے پر سوار ہو کر بدمست، بدمزاج، بدلگام، بدکار اور گندہ ذہن ہو جاتا ہے نہ زمانے کے انقلاب کے تھپیڑوں سے بے بسی، بے کسی، مایوسی اور پریشانی کی تصویر مجسم بن کر کبھی قسمت کو کوستا ہے کبھی اپنے تعلق میں آنے والوں کو کاٹنے کو دوڑتا ہے۔ نہ ٹھنڈی سانسیں بھر بھر کر اپنے ارد گرد موسم خزاں کا سماں باندھ دیتا ہے۔ بلکہ بہت شانتی اور دھیرج سے سم اوستھا میں رہتا ہے وہ شخص بیمار نہیں ہوتا۔ کیا اس کے متعلق اب مجھے کچھ زیادہ تفصیل میں جانے کی ضرورت ہے؟ آپ نے سینکڑوں ایسے آدمی دیکھے ہوں گے جو سکھ سمپتی کے آتے ہی ایسے بگڑے کہ نتیجتہً ان کے بگڑے ہوئے کردار نے انہیں گندی سے گندی بیماریوں میں مبتلا کر دیا اور اس طرح کے بھی سینکڑوں آدمی دیکھے ہوں گے جو کوئی دکھ مصیبت آتے ہی جی چھوڑ بیٹھے کسی کا ہارٹ فیل ہو گیا کسی کو غم کے دست لگ گئے۔ کوئی اس صدمے سے پاگل ہو گیا وغیرہ وغیرہ۔ مبارک ہیں وہ جو ہر حال میں ایک جیسے رہتے ہیں اور ہر طرح کی جسمانی و دماغی بیماریوں سے بچے رہتے ہیں۔

(۷) "وہ بھی بیمار نہیں ہوتا جو سچائی کے آسرے رہتا ہے"۔ رشوت لینے دینے والے، بلیک مارکٹ کرنے کرانے والے، من و جن اور کریم کی چوری کرنے والے۔ دھوکہ فریب کی زندگی بسر کرنے والے یہ سب سچائی کے دشمن ہوتے ہیں۔ جھوٹ کا آسرا لئے ہوئے ہوتے ہیں اور ہر وقت جھوٹ کو سچ ظاہر کرنے کے جوڑ توڑ میں لگے رہتے ہیں۔ ان کا بہت سا وقت ایک جھوٹ کو چھپانے کے لئے

دوسرا جھوٹ گھڑنے میں ہی صرف ہوتا رہتا ہے۔ اُن کا دماغ صبح سے شام تک "میرا بھید کھُل نہ جائے۔ میرا گناہ پکڑا نہ جائے۔ میں اعمال کے لحاظ سے غیر شریفانہ ہوتا ہُوا بھی شریف سمجھا جاؤں"۔ اسی اُدھیڑبُن میں پریشان رہتا ہے۔ اُن کے دِل کو بار بار دھڑکنے کا موقعہ ملتا ہے۔ اُن کے دماغ کو بار بار پریشان ہونے کا موقعہ ملتا رہتا ہے۔ کیا ایسے دِل اور ایسے دماغ کو تندرست کہا جا سکتا ہے؟ بھلا یہ بھی کوئی زندگی ہے؟ اور ایسے شخص کی صحت کا بھلا کوئی ضامن ہو سکتا ہے؟

(۵) "وہ بھی بیمار نہیں ہوتا جس کا شیوہ معاف کر دینا ہے"۔ جو شخص کسی کو معاف کر دیتا ہے۔ وہ تو کسی زیادتی کرنے والے کو معافی دیتے ہی غم و غصہ سے آزاد ہو جاتا ہے۔ اُس کے دل و دماغ میں سکون اور شانتی کا راج ہوتا ہے لیکن جو کسی کو معاف نہیں کرتا وہ تو غم و غصہ، کینہ اور بدلہ لینے کے بھاؤ کو پالتا رہتا ہے۔ ذرا ایسے شخص کا تصوّر کیجئے جس کا کسی نے کوئی قصور کر دیا ہو اور وہ اُسے معاف کرنے کی بجائے اس پر غصّہ کر رہا ہو۔ غصّے میں اس کا چہرہ لال ہو رہا ہے وہ واہی تباہی بک رہا ہے۔ اس کا تمام جسم غصّے سے جل بھُن رہا ہے جیسے ۱۰۵ درجے کا بُخار چڑھا ہو۔ بھلا بتلائیے تو یہی کہ بیماری اور کس کا نام ہے؟ جو بیچارے غصّہ کرنے کی جرأت نہیں کر سکتے وہ کُڑھتے رہتے ہیں اور اندر ہی اندر گھُلتے رہتے ہیں یہ بھی کیا کم بیماری ہے؟ اسی لئے آٹھویں نمبر پہ آیور وید کے آچاریہ نے اپنے علمِ طب کے شاگردوں سے کہا جو معاف کر دیتا ہے وہ بیماری سے بچا رہتا ہے۔ اوپر کی تشریح کے مطابق اسی مدعا کو ہم اس طرح بھی پیش کر سکتے ہیں کہ جو معاف نہیں کرتا وہ غم و غصہ یا دونوں میں مبتلا رہ کر بیماری سے گھرا رہتا ہے۔

(باقی صفحہ ۲۴ پر)

ہدایت

آپ نے کئی دوائی خانوں کی بڑی بڑی فہرستیں دیکھی ہوں گی۔ جن میں بڑالفاظی سے کام لیا ہوتا ہے۔ ایک ایک دوائی کی تعریف میں بیسیوں سطریں لکھی ہوتی ہیں۔ میں بھی چاہتا تو بڑی آسانی سے ڈیڑھ دوسو صفحوں کی فہرست ادویات آپ کے پیش کرتا۔ مگر میرا تجربہ ہے کہ فہرست ادویات کو پڑھ کر ایک بیمار اپنے واسطے ٹھیک طور پر دوائی تجویز نہیں کر سکتا۔ اس کو نہ تو اپنی طبیعت کا پتہ ہوتا ہے اور نہ یہ پتہ ہوتا ہے کہ کس طبیعت کے واسطے کون دوائی مفید ہوگی یا بہترین طریقہ استعمال کیا ہوگا۔ درحقیقت ہر ایک مریض کی اپنی اپنی ہسٹری ہوتی ہے اور اپنا اپنا حال ہوتا ہے جو دوسرے اُسی بیماری کے مریضوں سے مختلف ہوتا ہے۔ چنانچہ جو بھی لوگ فہرستوں سے دیکھ کر دوائی منگواتے ہیں وہ اکثر فائدے سے محروم رہتے ہیں۔ اس واسطے بجائے فہرست ادویات چھپوانے کے یہاں صرف ان بیماریوں کا نام لکھا جاتا ہے جنکی مجرب پُرانی اور آزمائی ہوئی ادویات ہمارے پاس موجود ہیں ❖

تاہم فارم تشخیص جب تک کوئی صاحب نہ بھیجیں گے دوائی نہیں بھیجی جائیگی اس بندش میں مریض صاحبان کا فائدہ مقصود ہے۔ پتھری۔ کوڑھ پھلبہری برص۔ موتیا بند بھگندر۔ ہرنیا۔ پُرانے اور گہرے زخم۔ گونگا پن وغیرہ جن بیماریوں کا کافی تسلی بخش علاج ہمارے پاس نہیں۔ ان کا نام اس فہرست میں نہیں دیا گیا۔ ان کے علاج کے لئے ہم آپ کی خدمت نہیں کر سکینگے ❖

آپ مندرجہ ذیل بیماریوں کی فہرست کو پڑھیں۔ اگر آپ کی بیماری کا نام درج ہے تو ایشور کے فضل سے یقیناً اس کی کامیاب اکسیر دوائی ہمارے پاس موجود ہے سوالات منسلکہ کا جواب لکھ کر بھیج دیجئے ۔ آپ کی چٹھی کو اچھی طرح سے پڑھ کر دوائی تجویز کی جائیگی ۔ تمام خط و کتابت پوشیدہ رکھی جاتی ہے ۔

گورو مہاراج شری سوامی کرشنانند جی سنیاسی یوگاچاریہ

کے بتلائے ہوئے نسخے

ہمیشہ کامیاب ہی ہوتے ہیں

ہماری دوائیوں کا طریقہ استعمال آسان۔ پرہیز معمولی فائدہ مستقل اور مقدار کم ہونا مشہور بات ہے

آپ کا خیر اندیش :- کویراج ہرنام داس بی اے دہلی

ڈاک کا پتہ :- کویراج ہرنام داس بی اے اینڈ سنز دہلی ۔ خود ملنے کا پتہ : گوری شنکر مندر نزد لال قلعہ چاندنی چوک دہلی

تار کا پتہ :- کویراج۔ دہلی

کسی مرض کے متعلق

دوائی یا مشورہ طلب کرتے وقت اپنی کیفیت مفصل تحریر فرمائیں (مینیجر دوائی خانہ)

ہمارا یقین

صحت یافتہ مریضوں کی دعاؤں سے ہی ہم بڑھے ہیں

ہماری دعا

ہمارے دوا خانہ کی خدمت آپ کی صحت اور خوشحالی کا باعث ہوں

ڈی اے وی کالج لاہور کے وسیع احاطہ میں

لاہور کے بڑے بڑے معزز روسا و شرفا کی موجودگی میں

یکم جون سنہ ۱۹۲۴ء کو

پنجاب کے مشہور وئید

کویراج ہرنام داس بی اے آیورویدودیا رتن لاہور

کو

ایک (۱) سونے کا تمغہ

اُن کی اعلیٰ طبی معلومات اور کامیاب علاج کی بنا پر دیا گیا

حاضرین میں سے چند ایک کے اسمائے گرامی حسب ذیل ہیں

۱ :- آنریبل مسٹر جسٹس موتی ساگر جج ہائیکورٹ پریذیڈنٹ جلسہ

۲ :- آنریبل مسٹر جسٹس بخشی ٹیک چند ایم اے جج ہائیکورٹ لاہور

۳ :- پنڈت نانک چند ایم اے ایڈووکیٹ و ممبر لیجسلیٹو کونسل (ریٹائرڈ ڈیلیگیٹ)

۴ :- رائے بہادر کپتان رام رکھا مل بھنڈاری پریذیڈنٹ آریہ سوراجیہ سبھا

۵ :- مہاتما خوشحال چند جی مالک ملاپ پردھان آریہ پرادیشک سبھا

۶ :- آنریبل ڈاکٹر سر گوکل چند نارنگ ایم اے وزیر پنجاب گورنمنٹ

۷ :- شفاء الملک حکیم فقیر محمد صاحب چشتی پروفیسر طبیہ کلاسز - اسلامیہ کالج - لاہور

نام امراض جن کا ویراج جی علاج کرتے ہیں

سب قسم کا بخار: میعادی موسمی سردی لگ کر آنے والا باری کا ٹائیفائیڈ پرانا نیا سب

نزلہ زکام۔ نیا پرانا

کھانسی تر خشک۔ کالی نئی پرانی

دمہ

کمزوری ہر قسم

احتلام:۔ خواب میں دھات کا نکل جانا

دھات کا پتلا ہونا۔ قابل اولاد نہ ہونا

سرعت انزال: بہت جلدی دھات کا نکل جانا

جریان: پیشاب کے ساتھ یا پہلے یا بعد دھات کا گرنا

نامردی: سستی ٹیڑھا پن۔ کجی عضو میں

پوری سختی نہ آنا عضو کا چھوٹا پتلا ہونا

پیشاب کی جملہ بیماریاں۔ ذیابیطس

پیشاب میں شکر کا آنا۔ علاوہ سے آنا کم یا زیادہ آنا۔ بار بار رک کر آنا۔ گاڑھا۔ گدلا یا سفید آنا وغیرہ

جملہ شکایات متعلقہ حیض

دماغی بیماریاں۔ پاگل پن۔ یادداشت کی کمی جنون مرگی ہسٹریا بیہوشی کمی نیند

نروس سسٹم کی بیماریاں

تھوڑا دماغی کام کرنے سے تھک جانا

بال گرنا۔ وقت سے پہلے سفید ہونا

سفید پانی (لیکوریا۔ دھات گرنا)

کسی بیماری کے بعد کی کمزوری

اولاد نہ ہونا۔ ہو کر مر جانا (اٹھرا)

جگر یا مثانہ کی گرمی کمزوری وغیرہ

دل کی دھڑکن۔ دل کی کمزوری

جگر کی سب قسم کی خرابی

چہرہ کی چھائیاں۔ جوانی کے کیل۔

خون کا دباؤ (بلڈ پریشر)

ہر درد سب قسم۔ سر میں سکری خشکی

پرسوت کا بخار اور دیگر شکایات

جوڑوں میں درد گنٹھیا۔
آتشک سب قسم +
سوزاک سب قسم +
ہاتھ پیر کی جلن گرمی ہر قسم
تلی
مروڑ پیچش۔ پرانی دست سنگرہنی۔
بواسیر خونی۔ بادی۔ موہکے والی +
قبض نئی پرانی۔ دائمی +
بدہضمی۔ بھوک نہ لگنا پیٹ میں ہوا۔ کھٹی
ڈکاریں۔ دودھ پیتے ہی پاخانے کی حاجت
نیند کی کمی۔ خواب بہت آنا
پیٹ درد ہر قسم
لقوہ۔ فالج ادھرنگ۔
چھپاکی۔ درپھڑ +
پھوڑا پھنسی
خارش ہر قسم
خون کی خرابی چمڑے کی بیماریاں +

یرقان۔
سب قسم کے زنانہ امراض۔
بچوں کے سب امراض۔
موٹاپن۔
جسم کا سوکھنا۔
خون کی کمزوری۔
اختناق الرحم ہسٹیریا۔ بیہوشی +
جریان الرحم لیکوریا۔ پردہ سفید رطوبت
کا بہتے رہنا +
رحم کی سوجن۔ رحم کی چربی +
دیرج (منی) کی بیماریاں۔
اولاد نہ ہونا۔ ہو کر مرجانا۔ صرف لڑکیاں
ہی ہونا۔ اولاد کا درد سے پیدا ہونا +
سب قسم کی سوجن۔
سب قسم کی جسمانی دردیں۔
اچھا بھلا کھاتے ہوئے بھی
موٹا تازہ نہ ہونا۔

مردوں اور عورتوں کی پوشیدہ امراض۔ ہاضمہ کی شکایات اور اولاد نہ ہونے کے معالجات میں ہماری خدمات بہت مقبول ہو رہی ہیں۔

نوٹ از منیجر دوائی خانہ

(۱) ویدجی اس بات کو ترجیح دیتے ہیں کہ ایک دفعہ مریض کو خود دیکھ لیں۔ جو بہت دور رہتے ہوں وہ فارم تشخیص مندرجہ کے مطابق بیماری کا حال مفصل لکھیں

(۲) فیس معائنہ پیشاب دو روپیہ ہے جن کو شک ہو کہ ان کے پیشاب میں کوئی مادہ خارج ہوتا ہے۔ وہ معائنہ کرا کر تسلی کر سکتے ہیں۔ منی کا امتحان بھی کیا جاتا ہے منی کے دیگر نقائص کے علاوہ یہ معلوم کیا جاتا ہے کہ اولاد پیدا کرنے کی طاقت دھات میں ہے یا نہیں۔ فیس پانچ روپے ہو

(۳) تمام خط و کتابت پوشیدہ رکھی جاتی ہے۔ خط کا پتہ :-

کویراج ہرنام داس بی۔اے اینڈ سنز دہلی

(۴) پیچیدہ اور پوشیدہ بیماریوں کی تشخیص کی فیس پانچ روپے ہے۔ طالب علموں کلرکوں اور معمولی حیثیت کے آدمیوں سے صرف دو روپیہ جو بن مانگے دینا چاہیئے۔ عورتوں اور مردوں کو الگ الگ دیکھنے کے واسطے پردہ کا بہت اعلیٰ انتظام ہے۔ کبھی کسی مریض سے دوسرے مریضوں کے یا کمپونڈر وغیرہ کے سامنے بات چیت نہیں کی جاتی ۔

(۵) دوائی کا دام نقد لیا جاتا ہے یا باہر بھیجنی ہو تو بذریعہ وی پی بھیجی جاتی ہے ڈاک اور پیکنگ کا خرچ قیمت کے علاوہ ہے ۔

(۶) ہماری دوائیوں کی مقدار عموماً بہت تھوڑی طریقہ استعمال آسان پرہیز معمولی اور فائدہ مستقل ہوتا ہے ۔

فارم تشخیص امراض

تمام حال پوشیدہ رہیگا
علاج ہمدردی سے ہوگا

اس کے مطابق لکھ بھیجیں
یا لکھ کر ساتھ لائیں

کویراج جی!

آپ کی خدمت میں مفصل حال اپنی بیماری کا بھیجتا ہوں۔ میں آپ کا باقاعدہ علاج کرانا چاہتا ہوں۔ آپکی ہدایت کے مطابق عمل کرونگا۔ میں آپ سے کوئی بات نہ چھپاؤنگا۔ دورانِ علاج میں جو کمی بیشی ہوتی رہیگی برابر اطلاع دیتا رہونگا۔ پرماتما کے سامنے میں اپنا ہاتھ آپکے پکڑاتا ہوں علاج پوری ہمدردی توجہ اور کوشش سے کرنا ہوگا۔ خدا گواہ ہے۔ جو دوا آپ بھیجنا چاہیں۔ اسکی قیمت ...... اتنے روپوں تک ہو تو بذریعہ وی پی بھیجدیں۔ نام، دستخط مکمل پتہ۔ ڈاکخانہ ضلع (۱) عمر ظاہرہ جسمانی حالت۔ کنوارہ یا شادی شدہ یا ...... (۲) پیشہ کیا محنت اور فکر کا کام ہے یا آرام کا (۳) بھوک کی حالت۔ پیاس کی حالت بلغم کی کوئی شکایت (۴) پاخانہ کی حالت مفصل (۵) ہاضمہ درست ہے یا کھٹے ڈکار سینہ پر بوجھ وغیرہ کی شکایت ہے (۶) روٹی کا وقت صبح شام کیا ہے۔ گھی دودھ روزانہ ملتا ہے؟ (۷) عموماً کیا چیز ناموافق آتی ہے عموماً کیا چیز موافق آتی ہے (۸) آپکی طبیعت گرمی والی ہے یا بادی خشکی والی یا بلغمی (۹) دن کی روٹی کے بعد جو پیشاب آتا ہے کیا وہ گاڑھا ہوتا ہے؟ (۱۰) نیند کتنے گھنٹہ گاڑھی یا خواب والی وغیرہ رات کو کتنے بجے سو جاتے ہو؟ (۱۱) پیشاب کا رنگ کتنی بار دن میں کیا آدھی رات کو کبھی اٹھنا پڑتا ہے عموماً پیشاب صاف ہوتا ہے یا گاڑھا (۱۲) پیشاب کے ساتھ کبھی کوئی چیز خارج ہوتی ہے؟ (۱۳) پیشاب میں جلن درد

مختصراً اس وقت مریض کو کیا کیا شکایت ہے؟
......
......
...... عرصہ مرض

پیپ وغیرہ کی کوئی شکایت (۱۴) کوئی علاج کرایا ہو تو اُس کا نتیجہ (۱۵) رہنے کے مقام کی آب وہوا کسی نشہ کی علوت (۱۶) کوئی دائمی شکایت نزلہ قبض بسر درد بواسیر خونی بادی موہکے وغیرہ (۱۷) کوئی صدمہ پہنچا ہو؟ گوشت کھاتے ہیں تو مہینہ میں کتنی بار (۱۸) کل اولاد آخری بچہ کی عمر (۱۹) کمر درد سر درد یا دیگر کمزوری کی علامت (۲۰) کیا خاندان میں کسی کو آتشک یا سوزاک درد جوڑ درد گردہ ذیابیطس یا بواسیر خونی یا بادی کی شکایت تو نہیں؟

مندرجہ ذیل سوالات صرف مرد کے واسطے ہیں

نمبر ۲۰ تک جواب لکھنے کے بعد مندرجہ ذیل کا جواب مرد لکھے

(۲۱) شادی کس عمر میں ہوئی شادی کے وقت بیوی کی کیا عمر تھی (۲۲) کس عمر میں پہلے ویرج گیا کس طرح کتنا عرصہ (۲۳) جریان دھات کا خارج ہونا مع وقت (۲۴) احتلام (سُپن دوش) عموماً خواب میں کتنی بار فی ماہ سوکھنے پر کپڑے پر نشان سخت رہ جاتا ہے یا نہ (۲۵) جماع (بھوگ) میں کتنا وقت لگتا ہے۔ عموماً کتنی حرکت کے بعد ویرج گر جاتا ہے (۲۶) کیا جماع میں عورت کی تسلی ٹھیک طور پر ہو جاتی ہے۔ بیوی میں خواہش جماع کم ہے یا زیادہ (۲۷) عضو میں سختی کیسی آتی ہے سختی کیوقت موٹائی ولمبائی (۲۸) کبھی کوئی طلاء استعمال کیا تو اُس کا نتیجہ (۲۹) عضو میں ٹیڑھا پن۔ کتنا کس طرف سختی میں زیادہ معلوم ہوتا ہے یا نرمی میں (۳۰) عضو میں شہوت کا خیال آنے پر کوئی پتلا لیسدار مواد خارج ہوتا ہے؟ دھات گاڑھی ہے یا پتلی؟ (۳۱) آپ کو خواہش جماع کم ہوتی ہے یا زیادہ۔ اگر زیادہ ہوتی ہے تو کیا آپ اُسے اعتدال پر لانا چاہتے ہیں؟ (۳۲) کبھی سوزاک یا آتشک کی شکایت ہوئی؟ کب اور کتنا عرصہ رہی (۳۳) لین دین جھگڑے مقدمے یا دیگر کسی قسم کا غم فکر؟ (۳۴) دیگر کوئی خاص بات؟

مندرجہ ذیل سوالات صرف زنانہ مریضہ کیواسطے ہیں

عورت ۲۰ تک کا جواب لکھنے کے بعد مندرجہ ذیل سوالات کا جواب لکھے

(۲۱) شادی کس عُمر میں ہوئی۔ بوقتِ شادی خاوند کی عُمر کیا تھی (۲۲) کیا گھر کا کام کاج خود کرتی ہیں۔ کیا معدہ زانہ کھُلی ہوا سیر کو جاتی ہیں (۲۳) حیض عموماً کتنے دن بعد آتا ہے کتنے دن رہتا ہے (۲۴) حیض کھُل کر آتا ہے یا تنگی سے۔ رنگ گاڑھا یا پتلا (۲۵) حیض میں درد کہاں کہاں معلوم ہوتا ہے (۲۶) حیض آلود کپڑا دھونے سے دھبّہ دُور ہو جاتا ہے یا نہیں (۲۷) اگر کوئی سفید یا دیگر رنگ کی رطوبت بہتی رہتی ہو تو اُس کا رنگ (۲۸) ہر وقت یا خاص وقت۔ گرم چیز سے بڑھتی ہے یا گھٹتی ؟ (۲۹) حمل ہے تو کتنے ماہ کا۔ حمل کبھی گرا تو نہیں ؟ (۳۰) کبھی حمل کے بعد کوئی بیماری تو نہیں ہوئی (۳۱) رحم میں سُوجن۔ چربی۔ ٹیڑھاپن وغیرہ (۳۲) خاوند کو کوئی مرض آتشک سوزاک وغیرہ تو کبھی نہیں ہوا (۳۳) خاوند بوقتِ جماع بہت جلد خارج ہو جاتا ہے تو ضرور لکھیں کیونکہ عورتوں کو بہت سی امراض خاوند کی اس کمزوری کی وجہ سے ہو جاتی ہیں (۳۴) جلئے نہانی پر خارش وغیرہ (۳۵) اور کچھ ؟ کوئی رنج فکر یہ پیسہ رشتہ وغیرہ کا ؟

تمام خط و کتابت پوشیدہ رکھی جاتی ہے

چھاپہ شدہ فارم تشخیص طلب فرمائیں

ہدایت نامۂ خاوند باتصویر

ہندوستانی زبان میں یہ اپنی قسم کی پہلی اور لاجواب کتاب ۱۹۲۵ء میں لکھی گئی اور اپنی خوبیوں کی وجہ سے اس وقت تک اردو ہندی گورمکھی مراٹھی گجراتی میں چار لاکھ چھپ چکی ہے اس کا مطالعہ معزز طبقہ نے تمام ایسے مردوں کے لئے ضروری قرار دیا ہے جن کی شادی جلد ہونے والی ہے یا جو شادی شدہ ہیں اور اپنی زندگی کو رحمت اور راحت سے بھرپور کرنے کے قیمتی نکتے معلوم کرنے کے خواہشمند ہیں۔ کتاب جیسے سے تعلق رکھتی ہے اسے بجا طور پر اخبار پرتاپ کے ایڈیٹر نے لائٹ ہاؤس یا روشنی کے مینار سے تشبیہ دی ہے۔ ہر عمر کے خاوند اس میں اپنے لئے بیش بہا نصیحتیں پا سکتے ہیں یہ عام بازاری کتابوں کی مانند نہیں بلکہ انسانی دل و دماغ کی کیفیتوں سے کما حقہٗ واقف ہو کر تمام سربستہ راز کھولے گئے ہیں۔ فوٹو کی تصاویر اور انگریزی کتب کے اقتباس کتاب کو چار چاند لگا رہے ہیں۔ خاوند اور بیوی کے تعلقات میں بے حد مٹھاس بھرنے والی یہ کتاب بیاہ شادی میں دولہا دلہن کو پیش کرنے کے لائق نہایت بیش قیمت تحفہ ہے۔ قیمت دو روپیہ ۲؎

محافظِ جوانی

چودہ سے اٹھارہ سال کی عمر بہت نازک ہوتی ہے چال چلن کے لحاظ سے اسی عمر میں لڑکے نیک یا بد بنتے ہیں آپ کا کوئی عزیز اس عمر کا یا اس سے زیادہ عمر کا ہے کوئی نوجوان کمزور بیمار نظر آتا ہے تو اسے محافظِ جوانی منگا دیں۔ کتاب عملی ہدایتوں اور مفید نصیحتوں سے لبریز ہے قیمت کل ۹؎ اردو ہندی گورمکھی میں چھپی ہے

ہدایت نامۂ بیوی

اس کتاب میں اُن تمام امور پر روشنی ڈالی گئی ہے جو ایک بیوی کو صحیح معنوں میں خاوند کے دِل کی ملکہ بناتے ہیں۔ سچ پُوچھو تو شادی کر لینے سے ہی عورت سُہاگن نہیں بن جاتی بلکہ کئی خاص خُوبیاں ہی عورت کو سُہاگن بناتی ہیں۔ کسی بزرگ سے پُوچھا گیا "سہاگن کون؟" فرمایا

(۱) نسو سہاگن کہلائے جو پیا من بھائے یعنی جو خاوند کو خوش رکھنے کے چھبیس ۲۶ طریقوں پر دل و جان سے عمل پیرا ہو (۲) جو ساس سُسر جیٹھ۔ نند۔ جیٹھانی وغیرہ سے عزت پانے کے وُہ پندرہ اصُول جانتی ہو جن پر عمل کرنے سے کبھی کسی کو اس سے شکایت کا موقعہ نہیں ملتا (۳) جو خوبصورت بنے رہنے کے ۲۹ اصُول جانتی ہو (۴) جو گھر کے انتظام کے سلسلے میں ۳۳ فرائض پورے کرتی ہو (۵) جو بگڑی بات بنانا جانے۔

عام طور پر عورتیں یہ سب باتیں کہاں جانتی ہیں؟ ہدایت نامۂ بیوی کا مطالعہ فرمائیں تو سب کچھ آپ پر روشن ہو قیمت ۸ر (اردو و ہندی گورمکھی میں چھپی ہے)

خاوند کا اس بات میں سراسر فائدہ ہی فائدہ ہے
کہ وہ بیوی کو ہدایت نامۂ بیوی کا مطالعہ کرائے!

اس دُنیا میں

کون پُورا ہے؟ کس میں کوئی
کمی نہیں؟ کس کو کچھ جاننے
کی ضرورت نہیں؟ یقین مانیے
کہ ہدایت نامہ خاوند اور
ہدایت نامہ بیوی کے مُطالعہ
سے مرد اور عورتیں اپنی معلومات
میں بیحد اضافہ کر کے اپنی زندگی
زیادہ سے زیادہ سُکھی بنا لینگے

قیمت ہدایت نامہ خاوند دو روپے
(اردو ہندی ۔ پنجابی)
ہدایت نامہ بیوی ڈیڑھ روپیہ
(اردو ۔ ہندی ۔ پنجابی)

آپکے دل کی بات

خاوندوں نے اکثر کہا کہ "اور تو ہر طرح سے ہماری بیوی بہت ٹھیک ہے لیکن اگر فلاں فلاں بات بھی اسکی ٹھیک ہوتی تو کیا ہی اچھا ہوتا"۔ اسی طرح بیویوں نے اکثر کہا "اور تو ہر طرح سے بہت اچھا خاوند ملا ہے لیکن اگر فلاں فلاں نقص بھی نہ ہوتا تو کیا ہی اچھا ہوتا"!

یقین مانیں کہ ہر دو کے دل کی مُراد پُوری ہو سکتی ہے اگر خاوند "ہدایت نامہ خاوند" اور بیوی "ہدایت نامہ بیوی" پڑھ کر ان کی ہدایات پر عمل کریں۔ آج ہی خرید فرماکر اپنے جیون کو پُر لطف بنائیں اور دل کی مُراد حاصل کریں ؎

ہدایت نامۂ غذا

کسی نے سچ کہا ہے کہ انسان کی صحت کا بننا یا بگڑنا بہت حد تک اُس کی درست یا غلط خوراک پر منحصر ہے۔ اس کتاب میں تمام قسم کی سبزیاں پھل میوے اناج۔ دالیں دودھ گھی مسالحجات معہ خواص و تاثیر درج ہیں۔ کون خوراک سرد۔ کون گرم۔ کون دماغ کو طاقت دیتی ہے۔ کون ہاضمہ کو۔ کون دھات کی بیماریوں کو دُور کرتی ہے۔ کون سی بیماری میں کون خوراک مفید ہے یا مضر وغیرہ وغیرہ قیمت صرف ڈیڑھ روپیہ ہی ہے اور آپ تسلیم کرینگے کہ آپ کی صحت کی قیمت یقیناً ڈیڑھ روپیہ سے زیادہ ہے۔ ملاپ پرتاپ سیاست۔ ٹریبیون لیڈر۔ ہندوستان ٹائمز۔ تیج۔ رہنمائے تعلیم وغیرہ تمام اعلےٰ پایہ کے اخبارات نے ہر گھر میں رکھنے لائق قرار دی ہے سینکڑوں پروفیسر۔ ڈاکٹر۔ بیرسٹر اور اعلیٰ تعلیم یافتہ اصحاب نے اسے بہت پسند کیا ہے۔ اردو ہندی میں چھپا ہے اسکی فہرست مضامین صفحہ ۲ پر ہے"

"ہدایت نامۂ غذا" کے متعلق رائیں

"دوائیوں سے نجات دلانے والی کتاب ہے" (ایڈیٹر اخبار تیج دہلی)

"بدہضمی کے مریضوں کیلئے طبی مشیر کا کام دیتی ہے" (لالہ سائیں داس ایم اے پرنسپل ڈی اے وی کالج لاہور)

"کویراج صاحب نے ایسے مفید مگر خشک مضمون کو بہت دلچسپ بنا دیا ہے" (ایڈیٹر اخبار سیاست لاہور)

"آپ کی کتاب پر عمل کر کے میں نے اس صداقت کو آزما لیا ہے کہ "DIET CURES MORE THAN A DOCTOR"

— مسٹر ایم ایل سپرو بی اے ایل ایل بی

ہدایت نامۂ پرورشِ بچگان

حاملہ زچہ اور بچہ کی غور و پرداخت!

حمل، زچگی، چھوٹے بچوں کی شیر خواری اور دانت نکالنے کے دور میں مکمل سُکھ، شانتی اور تسکین کے حصول کے لئے اس کتاب کا باوقت مطالعہ ایک خیر اندیش رفیق اور بہت تجربہ کار مُعالج کا کام دیگا اور آڑے وقت آپ کا وہ کام نکلے گا جو بعض اوقات ہزاروں کے خرچ سے نہیں نکل سکتا۔ اس بات کی قدر محض وہی لوگ جان سکتے ہیں جو اپنی لاعلمی کے باعث حاملہ زچہ یا بچہ کی کسی معمولی شکایت کے اچانک بڑھ جانے سے اپنی آنکھوں کے سامنے ان کی قیمتی زندگی موت کے منہ میں جاتی دیکھ چکے ہیں۔

ہم دعوے سے کہہ سکتے ہیں کہ کسی بھی ہندوستانی زبان میں ایسی مفصل اور مستند کتاب آج تک نہیں چھپی۔ حاملہ اور زچہ کی غور و پرداخت نیز چھوٹے بچوں کی پرورش و تربیت کے متعلق کوئی بھی ایسی بات نہیں جس پہ کافی روشنی نہ ڈالی گئی ہو۔ دیباچہ جناب بیگم صاحبہ بیگم شاہنواز رکن گول میز کانفرنس لندن نے لکھا ہے۔ تین سو صفحات کی ضخیم کتاب مجلد نکھرا فوٹو، آرٹ کا ٹائٹل، چالیس تشریحی تصاویر۔ چونکہ امیر غریب سب بال بچہ دار خریدینگے۔ اس واسطے اتنی ضخامت اور اتنے خرچ کے باوجود قیمت صرف ڈیڑھ روپیہ (اردو ہندی میں چھپی ہے)

آنریبل ڈاکٹر سر گوکل چند نارنگ سابق وزیر پنجاب گورنمنٹ

فرماتے ہیں "مجھے آپ کے ہدایت نامے مطالعہ کرنے کا موقعہ ملا۔ میں انہیں بہت مفید کتابیں سمجھتا ہوں۔ اس ملک کے مرد اور عورتوں کو ایسی رہنمائی کی سخت ضرورت تھی۔ اب طالب علموں کیلئے بھی ایک ہدایت نامہ لکھیئے۔ آپ کو اپنی قلمی خدمات جاری رکھنی چاہئیں۔"

کیپٹن محمد اکبر خان صاحب دہلی سے تحریر فرماتے ہیں

میں نے ۱۹۲۸ء میں آپ کی کتب کا مطالعہ کیا۔ تب سے میں اپنے دوستوں رشتہ داروں، ساتھی افسروں اور ماتحت سپاہیوں کو ان کے مطالعہ کی ہدایت کرتا رہا ہوں۔ ان کتب کو میں اپنے کنبے کی اخلاقی جسمانی اور مجلسی ترقی کا سنگ بنیاد تسلیم کرتا ہوں۔"

لالہ دھنی رام صاحب بھلہ مالک بھلہ اینڈ کمپنی سول ایجنٹ

فلیکس فرماتے ہیں "میں آپ کی تصانیف کو کس قدر مفید سمجھتا ہوں اس کا اندازہ اسی بات سے لگائیں کہ میں نے اپنے لڑکوں لڑکیوں اور بہوؤں کو ان کی شادی کے موقعہ پر ہدایت نامہ خاوند اور ہدایت نامہ بیوی کی ایک ایک جلد بطور تحفہ پیش کی۔"

ہم

دوائیوں کا اشتہار نہیں دیتے

اور نہ کسی مریض کا نام اشتہاروں میں دیتے ہیں

ہم

فہرست ادویات نہیں چھاپتے

جب تک

مرض کا مفصل حال نہ آئے ہم دوائی نہیں بھیجتے مریض کی صحتیابی اور ہماری نیک نامی کے لئے لازمی ہے کہ تمام حال مطابق فارم تشخیص میں تحریر کیا جائے تمام خط و کتابت پوشیدہ رکھی جاتی ہے

ٹکٹ کا پتہ :۔ کویراج ہرنام داس بی اے اینڈ سنز دہلی

روانگی کا پتہ :۔

کویراج ہرنام داس بی اے اینڈ سنز گوری شنکر مندر / چاندنی چوک **دہلی**

ٹیلیفون نمبر ۶۵۶۵ تار کا پتہ :۔ کویراج دہلی